

**Житомирський державний університет
імені Івана Франка**

О.О. Максимова

**ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА ДІТЕЙ
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
(ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ)**

Навчально-методичний посібник

**Житомир
2018**

УДК 371.011 (07)

ББК 74.200 р

М 17

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів
(лист № 1/11-377 від 17.01.2015)

Рецензенти:

Васянович Г.П. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач відділу гуманітарної освіти Львівського науково-практичного центру ПТО НАПН України

Тернопільська В.І. – доктор педагогічних наук, професор кафедри суспільних наук, зам. директора з виховної роботи і роботи зі студентськими організаціями ННП ЖВІ НАУ

Поліщук О.В. - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методик дошкільної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Косенко В.М. – кандидат медичних наук, доцент кафедри природничих та соціально-гумантарних дисциплін Житомирського інституту медсестринства

М 17 Максимова О.О.

Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико-методичні засади): навчально-методичний посібник / Олена Олександрівна Максимова. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018.– 213 с.

Навчально-методичний посібник окреслює теоретичні проблеми формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я людини, а також методичні аспекти здійснення валеологічної освіти дошкільників. Зокрема, пропонуються форми, методи, засоби роботи з дітьми з даного напрямку; розглядається методика ознайомлення дітей з життєво важливими органами, формуванням дбайливого ставлення до них; проблема раціонального харчування; безпека життєдіяльності дитини тощо. Адресується студентам педуніверситетів, учням педколеджів, вихователям, батькам.

УДК 371.011 (07)

ББК 74.200 р

© О.О.Максимова, 2017

ЗМІСТ

Вступ.....	7	
 Розділ 1. Валеологія як наука і навчальний предмет		
Тема 1. Навчальний предмет «Теорія та технологія валеологічної освіти дошкільників».....	9	
1.1. Причини і передумови виникнення валеології. Її предмет та основні категорії.....	9	
1.2. Мета та основні завдання валеологічної освіти дошкільників. Принципи валеології.....	12	
1.3. Практика оздоровлення та набуття теоретичних знань у валеології..	15	
1.4. Історія розвитку науки про здоров'я від найдавніших часів до сьогодення.....	17	
 Тема 2. Суспільне дошкільне виховання – початковий етап неперервної валеологічної освіти.....		20
2.1.Завдання і структура базової валеологічної освіти.....	21	
2.2.Зміст валеологічного виховання дошкільників.....	25	
2.3. Особливості валеологічної освіти педагогів.....	33	
 Тема 3. Проблеми здоров'я людини в сучасному суспільстві		3838
3.1. Сутність людини та сенс її життя.....	38	
3.2. Взаємовплив біологічного та соціального у становленні людини як суспільної істоти.....	40	
3.3. Поняття довголіття і старіння.....	42	
3.4. Сучасний стан здоров'я населення України.....	44	
3.5. Валеологічна оцінка способу життя.....	47	
 Розділ 2. Складові здоров'я людини та основи його зміцнення		
Тема 1. Здоровий спосіб життя як шлях формування і зміцнення здоров'я сучасної людини.....	49	
1.1. Сутність здорового способу життя та основні принципи його організації.....	49	
1.2. Фактори впливу на здоров'я людини.....	54	
1.3. Фізичне, психічне та духовне здоров'я дитини, їх взаємозв'язок.....	57	
 Тема 2. Фізичне здоров'я дитини		60
2.1. Фізичне здоров'я як системоутворюючий компонент здорового способу життя.....	60	
2.2. Кількісна діагностика фізичного здоров'я.....	62	
2.3. Фізична культура і тренування дітей як шлях до формування і зміцнення фізичного здоров'я.....	64	

2.4. Загартовування, його значення для підтримки фізичного здоров'я...	68
2.5. Гігієнічна культура дітей дошкільного віку.....	69
Тема 3. Основи психічного здоров'я.....	722
3.1. Психологічне підґрунтя механізмів реалізації здорового способу життя.....	72
3.2. Стрес та психоемоційне перевантаження. Шляхи їх попередження..	74
3.3. Підвищення стійкості до стресів.....	76
3.4. Вплив позитивного мислення на здоров'я дитини.....	78
3.5. Складові психічного здоров'я дошкільника.....	80
3.6. Статеве виховання дітей дошкільного віку.....	81
Тема 4. Духовний світ дитини та її здоров'я.....	86...86
4.1. Роль духовності у формуванні здоров'я людини.....	86
4.2. Валеологічний потенціал релігії.....	88
4.3. Зв'язок моральності і здоров'я людини.....	90
4.4. Духовні закони, їх вплив на здоров'я.....	92
4.5. Складові духовного здоров'я дошкільника.....	95
Розділ 3. Технологія валеологічної освіти дошкільників	
Тема 1. Характеристика технології валеологічної освіти дошкільників..	99
1.1. Шляхи здійснення виховного впливу на дитину в контексті валеологічного виховання.....	99
1.2. Принципи валеологічного виховання дошкільників.....	102
1.3. Форми, методи навчання дошкільників валеологічним основам...	103
1.4. Організація експериментальної роботи під час валеологічного виховання дітей дошкільного віку.....	108
Тема 2. Інтегрований підхід до реалізації завдань валеологічного виховання дошкільників.....	1133
2.1. Взаємозв'язок валеології з ознайомленням дошкільників з навколишнім світом, з образотворчим мистецтвом. Розвиток мовлення дітей під час валеологічного виховання.....	113
2.2. Етнос і культура: відображення історико-філософських підходів до питань валеології в традиціях українського народу.....	115
2.3. Традиції українського народу в практиці валеологічного виховання дітей дошкільного віку.....	120
Тема 3. Валеологічне виховання в сім'ї.....	1233
3.1. Сутність сім'ї та її функції.....	123
3.2. Методика організації валеологічного виховання дошкільників у родинному колі.....	128
3.3. Співпраця дитячого закладу і сім'ї з питань валеологічного виховання дітей.....	129

Розділ 4. Методика ознайомлення дошкільників з валеологічними аспектами

Тема 1. Ознайомлення дітей зі шкірою як захисним покривом тіла людини 1355

1.1. Методика ознайомлення дошкільників зі шкірою.....135

1.2. Будова та функції шкіри. Методика організації спостережень та дослідів при ознайомленні дітей зі шкірою.....137

1.3. Формування дбайливого ставлення до шкіри у дітей дошкільного віку.....139

Тема 2. Методика ознайомлення дошкільників з органами зору та слуху 1411

2.1. Методика ознайомлення дошкільників з органом зору.....141

2.2. Методика ознайомлення дошкільників з будовою та функціями органу зору. Організація спостережень, дослідів.....143

2.3. Формування дбайливого ставлення до органів зору у дітей дошкільного віку.....145

2.4. Методика ознайомлення дошкільників з органом слуху.....149

2.5. Ознайомлення дітей з будовою та функціями органів слуху. Формування дбайливого ставлення до органів слуху у дітей дошкільного віку.....150

Тема 3. Методика ознайомлення дошкільників з органами дихання та травлення.....15555

3.1. Методика ознайомлення дошкільників з будовою та функціями органів дихання.....156

3.2. Формування дбайливого ставлення до органів дихання у дітей дошкільного віку.....159

3.3. Методика ознайомлення дошкільників з органами травлення. Їх будова та функції.....162

3.4. Формування дбайливого ставлення до органів травлення у дітей дошкільного віку.....165

Тема 4. Організація раціонального харчування.....16868

4.1. Поняття «здорове харчування».....168

4.2. Захворювання, пов'язані з харчуванням.....170

4.3. Вибір продуктів харчування, їх різноманітність у раціоні.....172

Тема 5. Ознайомлення дітей з хворобами, їх запобіганням та лікуванням 18383

5.1. Поняття інфекційної хвороби.....183

5.2. Профілактика інфекційних хвороб.....185

Тема 6. Безпека життєдіяльності дитини. Озброєння дошкільників знаннями про надання першої допомоги у різних ситуаціях	1911
6.1. Поняття небезпечної для життя ситуації.....	191
6.2. Формування у дітей дошкільного віку знань про правила вуличного руху.....	194
6.3. Формування у дошкільників уявлень про особливості надання допомоги при порізах та саднах, укусах та жаленнях.....	196
6.4. Формування у дошкільників уявлень про електричний струм, його небезпеку.....	199
6.5. Вогонь-друг, вогонь-ворог. Формування у дошкільників уявлень про безпечне поводження з вогнем.....	200
Список використаних джерел.....	210

ВСТУП

Формування, збереження й зміцнення здоров'я дітей та дорослих громадян України — одна з актуальних проблем нашого суспільства. Розбудова держави, її подальший розвиток прямо залежать від здоров'я населення, від збільшення кількості здорових, міцних, сильних тілом і духом людей. Важливість виховання здорового способу життя у дошкільників обумовлена розумінням, що лише з самого раннього дитинства можна прищепити основні знання, навички і звички з охорони здоров'я, які згодом перетворюються у важливий компонент загальної культури людини і вплинуть на формування здорового способу життя усього суспільства. Саме у дошкільному віці закладається майбутній потенціал здоров'я, це найважливіший час для виховання здорового способу життя. Діти дошкільного віку вже здатні розуміти й усвідомлювати залежність стану здоров'я від способу життя.

Нині валеологія як наука та навчальний предмет вивчається у школах і вищих навчальних закладах, стає важливим елементом в усіх ланках освіти. Першою такою ланкою, як відомо, є дошкільне виховання, і здійснення валеологічного виховання у дошкільних закладах необхідне й вагоме. Маємо забезпечити дітям здоровий спосіб життя, створити валеологічно та екологічно сприятливі умови для організації їхньої ігрової, трудової, навчальної та самостійної діяльності.

На сьогоднішній день зустрічаються певні труднощі у вирішенні проблеми формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку. Так, в деяких закладах валеологічне виховання обмежується тільки окремими заходами, які проводяться здебільшого епізодично й безсистемно, що аж ніяк не сприяє усвідомленню та узагальненню дітьми необхідних знань. Ще одним недоліком, який має місце, є застосування репродуктивних методів у навчальному процесі, педагоги мало використовують проблемно-пошукові методи, не приділяється належна увага практично-дослідницькій роботі дітей, що значно знижує ефективність валеологічного виховання. Також ускладнює роботу вихователів відсутність наочного та методичного матеріалу, недостатнє матеріальне забезпечення.

Саме тому актуальною проблемою сьогодення постає підготовка педагогів, які будуть здатні навчити дітей турбуватися про своє здоров'я, формувати у них культуру здоров'я. Лише навчивши малят, як власними силами зберігати і зміцнювати здоров'я, підтримувати високу працездатність, уникати стресових ситуацій, дотримуватись умов безпечного життя, можна виправити критичне положення погіршення стану здоров'я нації.

Для забезпечення ефективності власної педагогічної діяльності майбутнім вихователям пропонуються до розгляду найвагоміші теоретичні валеологічні проблеми та висвітлюються методичні аспекти

роботи з дітьми дошкільного віку, які допоможуть навчитися добирати доцільні засоби, методи і форми роботи з дітьми, використовувати сучасні технології.

Даний посібник орієнтований на надання допомоги студентам щодо освоєння навчальної дисципліни «Теорія та технологія валеологічної освіти дошкільників», у результаті вивчення якої вони повинні знати: технологію валеологічної освіти дітей дошкільного віку; оволодіти досвідом роботи з проблеми збереження здоров'я та психологічного підґрунтя механізмів реалізації здорового способу життя; знати мету, завдання, зміст Базового компонента дошкільної освіти, чинних програм і документів з актуальних проблем сучасної дошкільної освіти; вимоги програм до валеологічних знань і умінь дітей; особливості формування фізичного, психічного, морального здоров'я та соціального благополуччя, традиції українського народу в практиці валеологічного виховання дітей дошкільного віку; особливості роботи з дітьми різного дошкільного віку; вимоги до проведення різних видів і типів занять, які реалізують завдання освітньої лінії «Особистість дитини», визначені у Базовому компоненті дошкільної освіти.

Студенти повинні опанувати наступні навички та уміння: здійснювати перспективне та календарне планування з валеологічного виховання дітей, визначати мету і провідні завдання на заняттях і в повсякденному житті з урахуванням сучасних вимог до формування особистості дитини дошкільного віку, складати конспекти занять чи інших форм роботи з дошкільниками з даного напрямку; виготовляти і добирати необхідний дидактичний матеріал; реалізувати на практиці різні форми та методи валеологічної освіти дітей, здійснювати інтегрований підхід до реалізації завдань валеологічного виховання дошкільників; здійснювати педагогічний контроль і оцінку знань, умінь і навичок дітей.

Розділ 1. Валеологія як наука і навчальний предмет

Тема 1. Навчальний предмет «Теорія та технологія валеологічної освіти дошкільників»

Ключові поняття: валеологія, формування здоров'я, фізичне, психічне, соціальне здоров'я, хвороба, передхвороба.

1.1. Причини і передумови виникнення валеології. Її предмет та основні категорії

Бути здоровим і якомога менше хворіти – природне прагнення кожної людини. Відсутність здоров'я – повна або часткова – забирає у людини багато радощів повсякденного життя, праці, кохання. Тому в усі часи здоров'я було основою людського існування.

Науковий аналіз еколого-демографічної ситуації, що склалася напередодні нового тисячоліття, примусив замислитися кожного, хто дбає про власне життя і здоров'я, про долю нащадків, майбутнє людства. Причини цього:

1. Сформоване за останні десятиріччя уявлення про необхідність підкорення природи людині. Необхідно створити новий стиль взаємин людини з природою, що полягає не в споживацькій орієнтації, а в підтримуючій природу діяльності.

2. Необхідність зміни уявлень про вимоги до здоров'я кожної людини, нації, людства (погіршення стану здоров'я населення, особливо дитячого, зменшення тривалості життя, від'ємний приріст населення, збільшення кількості хронічних захворювань: серцево-судинних, онкологічних, хвороб органів дихання. Така ситуація є причиною того, що наша країна отримала статус вимираючої (за даними ЮНЕСКО).

Сучасна молодь вступає в життя в епоху бурхливого розвитку не тільки науки і техніки, а й негативних наслідків науково-технічної революції та демографічного вибуху. Забруднення, накопичення величезних обсягів відходів промислової та людської діяльності при одночасному виснаженні майже всіх видів природних ресурсів призвели до розвитку глобальної екологічної кризи на території України. Трагедією для українського народу стала аварія на Чорнобильській АЕС. Її глибинні причини полягають у недосконалості технологічних систем та безконтрольному нарощуванні потужностей “мирного атому”. Український народ опинився перед реальною загрозою вимирання. Тому ми повинні зберегти умови сталого розвитку суспільства, економіки та держави, забезпечити безпеку життя і діяльності самим собі і майбутнім поколінням, а цього можна досягти лише за умов виховання особистості з високим рівнем екологічної культури, свідомості та нормального середовища навкруги неї. Адже нині, як ніколи, назріла необхідність у формуванні нової філософії життя, моралі, свідомості, нових підходів і

принципів мислення щодо відносин людини і навколишнього середовища.

Населення має невисокий рівень знань про фундаментальні (основні) закони формування, збереження та зміцнення здоров'я впродовж усього життя, сформовано зневажливе та безвідповідальне ставлення до свого здоров'я – єдиної цінності, якою нагороджує природа людину разом з життям. Отже, необхідно кардинально змінити погляди людини на причини та наслідки свого нездоров'я, формування основ здорового способу життя. Шлях досягнення цієї мети: перебудова системи освіти та виховання людини, набуття знань, що дозволяє їй здійснювати гармонійний розвиток відповідно до вимог сьогодення.

Валеологія (від лат. valeo - бути здоровим) - інтегративна наука про фундаментальні закони формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я людини.

Формування здоров'я — це створення оптимальної (в межах можливостей генотипу) психосоматичної конституції і попередження можливих захворювань.

Очевидно, що максимум зусиль щодо формування здоров'я необхідно прикласти на ранніх етапах життя, на період активного соматичного формування і психічного становлення. Починається формування здоров'я індивіда з доємбріонального періоду за рахунок оздоровлення майбутніх батьків. Під час внутрішньоутробного періоду несприятливі впливи на плід і його здоров'я пов'язані з дією патогенних факторів і захворюваннями окремих органів і систем (особливо ендокринної) материнського організму. Звідси й необхідність охорони здоров'я майбутньої матері.

Особливий інтерес викликають питання формування психічної конституції. Останнім часом з'явилися нові дані про зв'язок психічного стану матері й плоду, роль характеру родового процесу у формуванні психокомплексів, значення заохочення до творчості й набуття практичних навичок дитині до 12 років для її наступної психічної і соціальної адаптації, правильне ведення періоду статевого дозрівання.

Другою складовою частиною практичного аспекту валеології є **збереження і зміцнення здоров'я**. Вона включає дотримання принципів здорового способу життя, повернення втраченого здоров'я (оздоровлення), якщо рівень його набув тенденції до зниження, і примноження його за рахунок відповідних тренувань.

Валеологія так само, як і інші науки, має свій предмет і об'єкт наукового дослідження, теоретичні основи, мету, завдання та методи їх вирішення.

Об'єктом валеології є здорова людина.

Предмет валеології — індивідуальне здоров'я. Ієрархічно індивідуальний рівень здоров'я пов'язаний із суспільним і груповим

(Лісіцин Ю.П., 1985), причому в такій послідовності: суспільний — груповий — індивідуальний.

Перший рівень — **суспільний** — характеризує стан здоров'я населення загалом і виявляє цілісну систему матеріальних і духовних відносин, які існують у суспільстві. Другий — **групове здоров'я** — зумовлений специфікою життєдіяльності людей певного трудового чи сімейного колективу чи безпосереднього оточення, в якому перебувають його члени. Третій — **індивідуальний рівень здоров'я** — формується як в умовах суспільства і групи, так і на основі фізичних і психічних особливостей індивіда та неповторного способу життя, який веде окрема людина.

Так що ж таке здоров'я в сучасному розумінні?

На сьогоднішній день немає загальноприйнятого визначення терміна "здоров'я". Існує більш ніж 200 дефініцій цієї категорії.

Енциклопедичний словник з фізичної культури термін "здоров'я" розкриває як стан організму, коли всі його органи й системи функціонують нормально, коли в ньому немає якихось хворобливих змін.

Дійсно, як показує аналіз існуючих дефініцій досліджуваної категорії, "здоров'я" часто розглядають як відсутність хвороби.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), "здоров'я" — не що інше, як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів. Це визначення закріплене в основах Законодавства України про охорону здоров'я. Воно відрізняється від попереднього тим, що не пов'язує здоров'я лише з обов'язковою відсутністю хвороби. Здоров'я — це стан цілісності та гармонічного розвитку за умов пристосування кожної частини до інших, завдяки чому всі вони найбільш ефективно працюють на користь цілого (організму).

За новою концепцією, здоров'я — це здатність організму зберігати свою структуру і функцію в постійно мінливих умовах середовища. Власне кажучи, це ідеал, до якого ми повинні прагнути. Валеологія — це теорія і практика управління здоров'ям у всіх його аспектах: фізичному, психічному, духовному, соціальному. Валеологія як наука складається з двох частин: 1) загальна валеологія; 2) галузева валеологія. Загальна валеологія розробляє загальнонаукові основи здорового способу життя людини. Галузева валеологія — це медична валеологія, психовалеологія, педагогічна валеологія, сімейна валеологія, фізкультурна валеологія і т.д.

Можна припустити, що для багатомірної характеристики здоров'я потрібно визначити міру 1) фізичного, 2) психічного і 3) соціального здоров'я.

Хвороба не є категорією наукового пізнання у валеології. Але без розуміння сутності хвороби, як специфічного стану організму людини не можна зрозуміти й специфіки вияву таких станів організму, як здоров'я і "передхвороба".

У проблемі здоров'я і хвороби головне — стан захисних сил організму. **Хвороба** — це боротьба пошкоджуючого фактору із захисними силами організму, в якій захист сили переборює хворобу або довготривало утримує її, локалізуючи патологічний процес. Захисні сили організму можуть капітулювати поступово, коли хвороба розвивається поетапно, вражаючи систему за системою, або одразу, миттєво.

За І.В.Давидовським, хвороба — це стан, залежний від організму. Іншими словами — не мікроб стає причиною хвороби, а певний стан імунної системи організму, не здатний протидіяти даному мікробу. **Хвороба** — це вияв пониженої життєдіяльності, це нормальна, природна реакція організму на певний фактор. А це значить, що хвороба — сигнал про негаразд, що існує в нашому організмі і попередження, на яке організм повинен прореагувати певними заходами оздоровлення, підвищення життєвого потенціалу тощо. Тобто хвороба, на думку І.В.Давидовського, є умовою розвитку людини.

Кожна хвороба - порушення законів життєдіяльності організму, законів природи (за Г. Шелтоном). Людина, яка живе за законами Природи та Космосу, не підвладна хворобі ні на фізичному рівні, ні на психічному. Вона живе в гармонії з навколишнім середовищем і своїм внутрішнім духовним "Я".

Здоров'я і хвороба — це стани, які є наслідком 1) соціальної зумовленості, тобто впливу соціальних умов і чинників, що, звичайно, не суперечить ролі 2) біологічних факторів здоров'я і хвороби та визначення їх з позицій біологічних закономірностей.

Оцінюючи здоров'я, необхідно пам'ятати, що дефіцит здоров'я може виявлятися і через "третій стан", відмінний від станів здоров'я та хвороби. Він характеризується тим, що організм, здавалося б, здоровий, але працює у зміненому, умовно нормальному на даний час режимі. У цьому стані відзначається непевність у самопочутті: немає хвороби, але й немає і здоров'я. У сучасній медицині такий стан ще називають "мала патологія".

Отже:

1) валеологія розглядає здоров'я як стан організму, який може бути кількісно та якісно охарактеризований прямими показниками;

2) здоров'я розглядається як більш широка категорія, порівняно з хворобою. Коли є дефекти або зниження рівня здоров'я, це передхвороба чи хвороба.

1.2. Мета та основні завдання валеологічної освіти дошкільників.

Принципи валеології

Слід нагадати, що в наш час людина вмирає не стільки від інфекцій, як від хвороб, в основі яких неправильний спосіб життя, тяжкі переживання, глибоке і невідступне почуття незадоволеності, страхи, психічна травматизація тощо. Тому одним з найголовніших завдань української

національної школи, визначених Державною програмою "Освіта (Україна XXI століття)", є формування і збереження здоров'я дітей та молоді.

Стратегічним шляхом виконання цього завдання є створення і розвиток системи валеологічної освіти, що цілком відповідає реалізації цілей, передбачених Державною національною програмою "Діти України" (Указ Президента України від 18.01.96 р. № 63/96).

Організація процесу валеологічної освіти дітей дошкільного віку має ряд специфічних особливостей.

1. Валеологічна освіта базується на знаннях з різних сфер науки: медицини, біології, екології, філософії, психології. Це потребує компетентності педагогів з усіх згаданих сфер, володіння ними ефективними формами і методами для досягнення кращих результатів у валеологічній освіті.

2. Валеологічна освіта передбачає роботу у декількох напрямках: з дітьми, з вихователями, з батьками, з представниками громадськості. Це вимагає об'єднання зусиль усіх суб'єктів виховного процесу, узгодження їхніх дій та відносин.

3. Робота з формування здорового способу життя залежить від особливостей конкретного навчально-виховного закладу: умов, традицій, якісного складу педагогічного колективу, матеріальної бази; вона є складовою системи виховної роботи і має органічно взаємодіяти з іншими її напрямками.

Формування здорового способу життя передбачає розробку технології валеологічної освіти. Технологія навчання — це своєрідний алгоритм дій, правильне виконання яких у визначеній послідовності веде до наперед запланованого, передбачуваного результату. У роботах В.П. Беспалько, Б.С. Блума, М.В. Кларина, М.А. Чошанова й ін. виділені наступні ознаки технології:

- доцільність, тобто будь-яка технологія повинна містити опис цілей і задач, на вирішення яких спрямовані проектовані способи і дії;
- результативність - опис результатів;
- алгоритмичність - фіксація послідовності дій педагога і дітей;
- відтворюваність - систематичне використання алгоритму дій і засобів в організації педагогічного процесу;
- керованість - можливість планування, організації, контролю і коригування дій.

Мета валеологічної освіти дітей дошкільного віку полягає у вихованні особистості, яка здатна протягом життя підтримувати своє здоров'я на максимально високому рівні і завдяки цьому реалізувати свої внутрішні можливості. Це передбачає формування валеологічного світогляду та поведінки дітей, мотивацій, що забезпечать активне й свідоме залучення кожного індивіда до процесу творення свого здоров'я.

Для досягнення визначеної мети необхідно виконати ряд **завдань**:

- сформуванати переконання в необхідності турбуватися про здоров'я, своє та оточуючих; створення у дітей сталих мотиваційних настанов на валеологічну поведінку і здоровий спосіб життя як провідних умов і ефективного механізму формування, збереження і зміцнення здоров'я;
- формування переконання, що людина є частиною Природи і що стан її здоров'я закладається і знаходиться у певній залежності від природних факторів та встановлення гармонійних взаємин з природою і суспільством;
- ознайомити дітей дошкільного віку з основними валеологічними принципами та закономірностями життєдіяльності людини;
- озброїти їх знаннями про здоров'я людини та способи його збереження, зміцнення та відновлення;
- сприяти свідомому оволодінню дітьми валеологічними вміннями та навичками й активному творчому їх застосуванню з метою формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я;
- створити умови для оволодіння уміннями і навичками, завдяки яким людина здатна підтримувати здоров'я;
- розкрити негативний вплив на здоров'я людини шкідливих звичок, навчити дітей умінню відмовлятися від них;
- створити в закладах освіти умови для збереження і зміцнення здоров'я дошкільників;
- запровадити систему моніторингу та діагностики сформованості культури здоров'я дошкільників.

Для плідного здійснення валеологічного виховання необхідно розглянути принципи валеології.

Отже, першим принципом валеології є розуміння, що здоров'я фізичного тіла залежить від енергетичної, емоційної, інтелектуальної та духовної сфер людини.

Другий принцип валеології - людина є здоровою, якщо вона цілісна та гармонійна з Природою й Космосом, живе у відповідності зі своїми духовними завданнями.

Хвороба не є якоюсь заразою, що проникає ззовні, чимось відокремленим від людини. Адже ми щоденно вступаємо в контакт із великою кількістю збудників хвороб і не хворіємо, доки не станемо сприйнятливими до хвороби. Наприклад, кожна людина є носієм вірусу герпеса від народження, але вірулентним він стає лише при зниженні імунітету, при значному дисбалансі в організмі людини.

Як сказав про хворобу англійський лікар Едвард Бах (1886-1936), хвороба — не лютість і не кара, а тільки коректив і інструмент, яким наша душа користується, щоб указати нам на наші помилки, щоб утримати нас від омани, щоб завадити нам заподіяти собі ще більшої шкоди, повернути нас на шлях істини. Хвороба — це засіб, яким тіло зцілює себе (підвищена температура, кашель, пронос та інші реакції, які звільнюють

організм від усякої "зарази"). Таким чином, третій принцип валеології вчить новому ставленню до хвороби. Хвороба не є великим злом, яке необхідно негайно викорінити будь-яким чином, хвороба є сигналом до трансформації, вказівкою повернути в потрібному напрямку.

Четвертий принцип - здоров'я - не просто відсутність хвороби, а внутрішня життєва динамічна сила, що протистоїть хворобі.

Валеологія не зводить людину лише до соматичного, матеріального тіла, яке має неодмінно захворіти та вмерти (згідно з другим законом термодинаміки), а розглядає її як посудину, наповнену вічною енергією життя, яка володіє власною тілесною свідомістю, здатна протистояти силою Духа будь-якому розпаду.

П'ятий принцип валеології — дійсне здоров'я досягне для кожного. Це лише результат знання та віри, відповідальності та цілеспрямованості. Людина може бути здоровою настільки, наскільки вважає це для себе можливим.

1.3. Практика оздоровлення та набуття теоретичних знань у валеології

На колоні при вході до храму Аполлона в м. Дельфах, що в Греції, вибито надпис „Пізнай себе”. Ці слова були гаслом цілого філософського вчення, яке ґрунтувалося на уяві про те, що пізнання навколишнього світу відбувається через пізнання себе, своїх можливостей і прагнень. Це вчення давньогрецьких філософів сьогодні можна трактувати так: для проникнення в таємниці природи і навколишнього світу велике значення має самопізнання. Відомий давньогрецький мислитель Сократ вважав, що люди, які пізнають себе, роблять багато доброго і дістають чисельні позитивні результати. І навпаки, той, хто себе не знає, зазнає багато прикрощів і невдач. За Сократом, знання є єдиною правильним чинником і критерієм людської поведінки, тому людина насамперед повинна пізнати себе. Самопізнання веде людину до розуміння свого місця в світі, смислу життя, формує її характер, волю. З позицій системного підходу, прийнятого у валеології, структурну організацію людини можна подати у вигляді піраміди.

Виходячи з уявлень про людину як систему пірамідального типу, що включає як підсистему тіло (сому) — підошва піраміди, психіку (інтелектуально-емоційна сфера) — середня ланка піраміди і духовний компонент — вершина піраміди, у валеології розроблена тактика пізнання і оздоровлення.

Сучасна наука довела вірність вчення стародавніх філософів, що перш за все, слід берегти духовне здоров'я людини, тому що від духовного стану залежить в значній мірі її фізичний розвиток. Власне духовність, як форма прояву морального потенціалу людини, спрямованого на доброзичливість, співучасть та безкорисливість здатна врятувати

суспільство і особу від варварства, агресивності та жорстокості. Ми повинні прагнути закладати в свої та дитячі душі милосердя, доброту, справедливість, розуміння душі іншої людини, її енергетики, звичаїв своїх предків. Без душі немає особистості, без особистості немає прогресу цивілізації, без руху немає життя. Без духовності людина не може подолати хвороби, одужати, бути здоровою і щасливою. Духовному аспектові як у західній, так і у нашій практиці оздоровлення поки що не надається належної уваги. В західній медицині лікар звичайно починає роботу з пацієнтом з наступного за ієрархією рівня, який визначає здоров'я, — із психічної сфери. Вітчизняна практика, на жаль, обмежується лікуванням тіла, а як наслідок — маємо багато хвороб, котрі перебувають у відомстві "вузьких" спеціалістів. Відповідно лікування проводиться "в межах органу" або системи органів, що не дає потрібного лікувального ефекту організмові. У той же час, виробляючи стратегію здоров'я, починати необхідно з оздоровлення всього організму, а тактику — з того рівня, який організовує всі інші, — духовного. На жаль, переважна більшість людей вважає, що з духовним здоров'ям у них усе гаразд, а всі неприємності пояснюють випадковими явищами нестійкого функціонування окремих систем чи органів, наприклад, кишківника, нирок, печінки тощо.

Другий за ієрархією рівень — психічна сфера людини. Зі станом психіки, як відомо, пов'язаний стан тіла, що підтверджується наявністю психосоматичних захворювань, зокрема "хвороб адаптації" тощо, які виникають при тривалому психоемоційному стресі, а також під впливом надмірних психокомплексів.

З кінця XIX ст. життя індивіда як біосоціальної істоти суттєво змінилося. Темп життя вийшов за межі звичного. Зникли загрози, до яких людина пристосовувалася тисячоліттями, виникли нові, проти яких вона не мала генетичного захисту. Науково-технічна революція докорінно змінила життя, його умови. Відповідно змінилася й адаптація людини до реального життя. Вона перестала так сильно залежати від росту, фізичної сили і міцності кісток. Пристосування людини до дійсності в наш час залежить переважно від її психічних можливостей. Безмірно виросла ціна помилки, і приклад тому — Чорнобиль. Глибоко ранять не ікла хижака і не спис ворога, а слово. Негативні емоції, як дев'ятий вал, накрили людину з головою. Кількість різної інформації, яку одержує людина щоденно, величезна, що часто призводить до дезорієнтації людини. У стимулах, що викликають стрес, психічне домінує над тілесним. Локальні м'язові напруження, котрі формуються при психокомплексах, сприяють виникненню патологічних процесів у внутрішніх органах. Тому в тактиці оздоровлення центром є психічна сфера.

Комплекс оздоровчих методів, що в першу чергу впливають на емоційно-інтелектуальну сферу, передбачає вміння працювати з різними

галузями психіки (психоаналіз і психосинтез, нейролінгвістичне програмування, елементи геліштат- і тілесноорієнтованої психотерапії, дихальної техніки тощо).

Останній, нижчий за ієрархією рівень оздоровчих заходів — фізичний. Він включає очищення органів і систем, нормалізацію діяльності травної системи, харчування, сну), тренувальні впливи, загартовування тощо).

Вищеописаний підхід ююлежить в основі збереження, зміцнення і відновлення здоров'я у валеологічній теорії та практиці.

1.4. Історія розвитку науки про здоров'я від найдавніших часів до сьогодення

Прогрес зумовлений фізичним, інтелектуальним і духовним потенціалом людства. Для цього утворюються відповідні інститути, зокрема інтелектуальний потенціал підтримується та розвивається системою освіти та виховання, наукою; духовний — вірою, ідеологією; фізичний — фізичним вихованням, спортом. Ці потенціали взаємопов'язані. Одним із критеріїв потенціалу людини є її здоров'я. Це надзвичайна соціальна цінність. Хороше здоров'я — основна умова для виконання людиною її біологічних і соціальних функцій, фундамент самореалізації особистості.

Проблема зберігання здоров'я людей, нації — піклування не лише медицини, а всієї держави. Не зважаючи на великі кошти, які витрачає людство на медицину, здоров'я не покращується, а навпаки зростає кількість хворих людей. Так, згідно з даними Асамблеї Всесвітньої організації охорони здоров'я, з 1980 по 1990 рік кількість хворих і інвалідів на Землі значно зросла. Онкологічні та ендокринні захворювання у світі є причиною смерті у 54%, а в розвинутих країнах навіть у 75% випадках. Кількість хворих цукровим діабетом зростає вдвічі через кожні 15-20 років. Серед хворих на цукровий діабет виявляють інсулінозалежну форму у 4% випадків у Європі та у 7% у США.

Слід враховувати і те, що не всі люди, які потребують цього, у змозі використовувати сучасні досягнення медицини та біології через велику вартість діагностичних і лікувальних методів, здатних поглинути весь бюджет.

У свою чергу надмірне використання ліків (лікарська епідемія) призводить теж до порушення здоров'я, зокрема різних проявів алергії.

Людина — предмет вивчення багатьох природничих (біологія, антропологія, фізіологія, медицина) і суспільних (соціологія, психологія, філософія та інші) наук. Але проблема її здоров'я до цього часу монополізована медициною, яка фактично є наукою про хвороби людини.

Процес управління здоров'ям вимагає формування, підтримки та закріплення здоров'я, він складається з таких формальних етапів:

- 1.Збирання й аналіз інформації про стан об'єкта, його прогнозування.
- 2.Формування програми дії з об'єктом, її реалізація.
- 3.Аналіз адекватності управлінням здоров'ям (зворотний зв'язок).

Створення здорових умов існування людини, які розробляє гігієна вважається у валеології пасивно-захисним шляхом профілактики захворювань. Активну позицію оздоровлення неможливо обґрунтувати без визначення суті індивідуального здоров'я, яким слід управляти.

Проблему індивідуального здоров'я розглядали Авіценна, Гален, Гіппократ. Саме Гален сформулював поняття "третього" стану — перехідного між здоров'ям і хворобою. Цій проблемі приділяли увагу М.М.Амосов, І.О. Аршавський, С.П. Боткін, І.П. Павлов, а І.І.Мечніков уперше висловив думку, що хвороба є взаємодією збудника (причини) і організму.

Уперше спробу сформувати сучасне уявлення про стан здоров'я та механізми здоров'я зробили в 60-х роках ХХ-го століття паталогі С.М. Павленко і С.Ф. Олійник. Вони обґрунтували напрямок, який отримав назву САНОЛОГІЯ — загальне вчення про протидію організму хворобі, в основі якого лежить саногенез. Саногенез - це динамічний комплекс захисно-пристосувальних механізмів, які проявляються при дії надмірних подразників протягом усього часу патологічного процесу. Вони також запропонували терміни "передхвороба" і "оздоровлення".

Проте ця концепція хоч і була прогресивною, але її не сприйняла медицина.

Суттєвий внесок у розвиток валеології зробили представники військової медицини, що готували людей до роботи в екстремальних умовах - водолазів, космонавтів тощо (Апанасенко Г.Е., Баєвський Р.М. та інші).

Вони сформували поняття "донозологічна діагностика", а також вплив на розвиток валеології мали учені в галузі спортивної медицини, що вивчали фізичний стан людини (Душанін С.А., Муравов І.В. та інші).

Засновником валеології у сучасному розумінні цього слова став учень Н.В. Лазарева - І.І. Брехман, який уперше у 1982 році на науковій основі розглянув проблему збереження та закріплення здоров'я практично здорових людей. Він запропонував вивчити кількість і якість здоров'я у здорового індивідуума. У своїй роботі "Вступ до валеології — науки про здоров'я" він стверджував, що наука про здоров'я не повинна бути проблемою лише для медицини, а має стати інтегральною, формуватись на основі медицини, екології, біології, психології та інших наук. Медицина є наукою про хвороби людини, а її здоров'я розглядається як наслідок боротьби з хворобами.

У 1989 р. на кафедрі фізіології Алтайського медінституту (м. Барнаул) підготовлено перший підручник із валеології (В.П. Куликов).

У 80-і роки Ю.П. Лисицин запропонував поняття про суспільне здоров'я, а також категорію "образ життя". У 1987 р. в Ленінграді в медичному інституті відкрилась перша кафедра валеології.

З 1991 року проблемами валеології у Росії широко цікавиться Державний науково-дослідний центр МОЗ (І.А. Гундаров, О.О. Александров).

В Україні курс валеології почав викладатися з 1991 року завдяки проф. І.В. Муравову у Кримському медичному університеті на кафедрі фізичного виховання і здоров'я.

З 1996 р. в Україні та Росії видається журнал "Валеологія".

Валеологія вирішує проблему індивідуального здоров'я, а суспільне здоров'я — це предмет соціальної гігієни, однак валеологія широко використовує фактори соціальної гігієни для формування, закріплення й удосконалення індивідуального здоров'я.

Проблеми валеології цікавлять психологів, біологів, дієтологів, духовних учителів. Усі вони ставлять здоров'я у центр науки й практики, що має гуманістично орієнтувати сучасну медицину й біологію, озброїти людину практичними знаннями про власне тіло і душу, перенести проблему виліковування від хвороб із соціального та медичного плану у власний.

У здоровому тілі здоровий дух. Хвороба розглядається соціумом як засіб укріплення душі. Разом з тим хвороба - це та основа, на якій тримається медицина. Цьому сприяють і суспільство, і його члени, які виявляють стрімке бажання лікуватись. Дуже багато простих методів, які використовували наші діди й прадіди, зараз забуті. Сучасне суспільство сприймає лікування як благо, як об'єкт споживання. Хвороба отримує повне визнання. Сучасна реклама просуває не ті товари, які сприяють здоров'ю і здоровому способу життя, а лише засоби лікування та медичні послуги. Не користуватись послугами лікаря вважається ознакою бідності, неосвіченості. Постійно надходить інформація про успіхи мікрохірургії, трансплантації тощо.

Питання для самоконтролю

1. Назвіть фактори, які негативно впливають на здоров'я людини.
2. Продовжіть речення: «валеологія - це наука про...». Назвіть об'єкт та предмет її вивчення.
3. Яким чином індивідуальне здоров'я пов'язане із суспільним?
4. Яке з визначень поняття «здоров'я» Вам найбільше імponує? Чому?
5. Перерахуйте особливості організації процесу валеологічної освіти дітей дошкільного віку.
6. Яка мета та завдання валеологічної освіти дошкільників?

7. Перерахуйте та обґрунтуйте принципи валеології.
8. Як пов'язані між собою духовне, психічне та фізичне здоров'я людини?
9. Дайте коротку характеристику основним етапам розвитку валеології як науки.

Завдання для самостійної роботи

1. Підготувати реферативні повідомлення або презентацію на основі аналізу педагогічних періодичних видань про особливості валеологічної освіти дошкільників.
2. Скласти таблицю «Історія розвитку науки про здоров'я від найдавніших часів до сьогодення».
3. Продумати і обґрунтувати відповідь на питання: Чому валеологія не є альтернативою медицині?

Список рекомендованої літератури

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я / Микола Михайлович Амосов. – К.: Здоров'я, 1990. – 166 с.
2. Бойченко Т.Є. Абетка здоров'я / Т.Є. Бойченко. – К.: Освіта, 1997. – 71 с.
3. Бойченко Т.Є. Бережи себе, малюк!: навчально-методичний посібник для дошкільн. навч. закладів / Т.Є. Бойченко. – К.: Генеза, 2008. – 144 с.
3. Валеологія: Навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. / В.І. Бобрицька, М.В. Гринькова та ін.; за ред. В.І. Бобрицької. – Полтава: «Скайтек», 2000.
4. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язберезувальним / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2007. - № 7. – С. 8 – 10.
5. Денисенко Н. Формування свідомого ставлення до здоров'я / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. - 2008. - № 9. – С. 3 – 5.
6. Калуська Л.В. Здоров'я дитини в садку та родині / Л.В. Калуська. – Харків: Ранок-НТ, 2005. – 96 с.

Тема 2. Суспільне дошкільне виховання – початковий етап неперервної валеологічної освіти

Ключові поняття: валеологічна освіта, валеологічні знання, валеологічні уміння, завдання валеологічної освіти.

”Я не боюсь ще і ще раз сказати: турбота про здоров'я - найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їх

*духовне життя, світогляд, розумовий розвиток,
міцність знань, віра в свої сили.”*

В . С у х о м л и н с ь к и й

2.1. Завдання і структура базової валеологічної освіти

Для виховання у дітей і молоді дбайливого ставлення до свого здоров'я в багатьох середніх та вищих навчальних закладах введений новий навчальний курс „Валеологія”. Завдання валеологічного виховання в дошкільному навчальному закладі визначено освітньою лінією «Особистість дитини». Головна мета полягає в тому, щоб навчити дитину з раннього дитинства розумно ставитися до свого здоров'я, поважати фізичну культуру, гартувати свій організм, раціонально харчуватися. Виконання комплексу цих заходів забезпечить оптимальний фізичний розвиток та хороший стан здоров'я дітей та молоді.

Зважаючи на реальність сьогодення і об'єктивні закономірності педагогіки, валеологічне виховання повинно бути глибоко національним, тобто базуватися на культурному досвіді народу, його традиціях, звичаях, обрядах та формах соціальної практики. Організація навчально-виховної роботи в дошкільному закладі повинна бути спрямована на те, щоб діти оволоділи глибокими знаннями, загальнонавчальними вміннями та навичками, зберегли та зміцнили здоров'я. Досягнення цієї мети можливе при умові врахування вікових особливостей дітей дошкільного віку, дотримання гігієнічних вимог.

Дошкільний навчальний заклад є установою освіти і суспільного виховання (в якому відповідно до Закону України про дошкільну освіту, в залежності від його типу, можуть перебувати діти віком від двох місяців до шести (семи) років (ст. 12)), що здійснює формування творчої особистості дитини, становлення її фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я, забезпечення пріоритетного розвитку людини.

Для реалізації цього завдання необхідні нові підходи до змісту навчання дітей раннього і дошкільного віку. Загальна концепція неперервної освіти пропонує: обов'язковим компонентом нової системи національної освіти мають бути завдання з формування, збереження і зміцнення здоров'я, гігієнічне виховання населення, починаючи з раннього і дошкільного віку. Цей компонент змінює вимоги до всього змісту освіти, його пріоритетів, надає йому валеологічний характер, висуває першочергові завдання: формування валеологічної свідомості громадян України, культури здоров'я особистості. Інтегральною характеристикою здоров'я особистості і суспільства вважаються фізичні, психічні, духовні та соціальні складові. Ось чому здійснення валеологічного виховання в дошкільному навчальному закладі вважається необхідним і вагомим.

Значення подачі валеологічного матеріалу полягає у пізнанні дитиною природи, людини, взаємодії людини з природою і суспільством, що сприяє формуванню її як здорової, самовдосконалюючої цілісної системи. У дошкільному закладі валеологічні знання є інтегрованою системою (як наукових, так і народних знань), які дають можливість формувати елементи цілісної наукової картини світу та вирішувати такі завдання:

I. Формувати знання про здоров'я людини як складову біосоціальних систем (природи і суспільства), давати інформацію про:

- складові частини тіла та його анатомічну будову;
- режим життя як основу фізичного і психічного здоров'я;
- гігієнічний догляд за тілом;
- рухи тіла та їх значення для здоров'я людини;
- вплив загартування (природних факторів – сонця, повітря і води) на здоров'я;
- природне оточення дитини і її здоров'я;
- встановлення гармонійних відносин дітей з живою та неживою природою, доброзичливе ставлення до її об'єктів і дарунків;
- природу як виток харчування дітей і дорослих людей, фізичної, психічної і духовної сили, життєвої радості, наснаги, щастя;
- отруйні рослини і гриби;
- особливості відносин між людьми: хлопчиками та дівчатками, чоловіками та жінками, відмінність рис характеру, захоплень, манер;
- встановлення позитивних відносин між людьми, однолітками;
- культуру поведінки дітей як основу здоров'я;
- профілактику та усунення шкідливих звичок;
- дитячий дорожньо – транспортний травматизм, його профілактику;
- дитячі хвороби та їх профілактику;
- деякий медичний інструментарій та обладнання (градусник, гірчичники, шприці);
- лікарські рослини, напої, відвари, їх оздоровчу цінність;
- доступні методи самолікування (пиття чаїв, елементи механічного масажу тощо);
- необхідність лікарсько – педагогічного контролю за станом здоров'я дітей (валеологічний моніторинг).

II. Формування у дітей свідомого, бережливого і дбайливого ставлення до власного здоров'я, здоров'я інших людей як найвищої цінності.

III. Виховувати у дітей мотивації здорового способу життя та мотиваційні установки на пріоритет здоров'я перед хворобами. Здоровий спосіб життя – головна мета формування, збереження і зміцнення фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я.

IV. Формувати практичні вміння та навички по зміцненню особистого здоров'я в:

- гігієнічному догляді за тілом, його частинами, органами;

- загартуванні, виконанні гімнастичних рухів; засвоєнні культурно-гігієнічних навичок в їжі;
- правильному харчуванні;
- вживанні відварів трав, морсів, оздоровчих чаїв;
- спілкуванні з дорослими і товаришами;
- проявах доброти, уваги, милосердя, чутливості до інших людей і дітей;
- самотійному урегулюванні збудженої поведінки;
- користуванні правилами особистої безпеки, дорожньо-транспортного руху;
- використанні музики, танців, художнього слова, художніх картин, кольору, рухливих і пальцевих ігор, мімічних і пантомімічних вправ, хореографічних етюдів в особистому оздоровленні;
- спілкуванні з рослинами, тваринами, користуванні їх природною силою, догляді за ними;
- організації самотійного життя дома без дорослих („Один вдома”).

V. Виховувати у дітей бажання брати активну участь в оздоровленні оточуючих людей, використовуючи придбані елементи практичних навичок.

*Згідно Базового компонента дошкільної освіти діти повинні оволодіти такими компетенціями
„Здоров'я людини”*

- Визначати і правильно називати частини тіла та основні органи, їх елементарні функціональні можливості. Розуміти, що є шкідливим та корисним для організму. Орієнтуватися у призначенні органів чуття, дотримуватися правил їх охорони.
- Усвідомлювати, що може бути здоровою і хворою, розрізняти відповідні стани. Орієнтуватися в основних показниках власного здоров'я (хороше самопочуття, відсутність больових відчуттів) та здоров'я оточуючих людей. Виокремлювати основні ознаки захворювання (висока температура тіла, біль, відсутність апетиту). Повідомляти дорослому про погане самопочуття, під його керівництвом виконувати необхідні лікувальні процедури. Знати про існування різних захворювань, толерантно ставитися до хворих однолітків.
- Усвідомлювати цінність здоров'я, його значення для повноцінної життєдіяльності. Володіти елементарними знаннями про основні чинники збереження здоров'я. Розуміти значення для зміцнення здоров'я і запобігання захворюванням загартування, щоденної ранкової гімнастики, плавання, масажу, фізіотерапії, правильного харчування, безпечної поведінки, гігієни тіла.
- Самостійно виконувати основні гігієнічні процедури. Без нагадування дорослого користуватися основними гігієнічними засобами та предметами догляду; знати, що ними користуються індивідуально.

Прагнути бути охайною, володіти елементарними навичками особистої гігієни. Намагатися контролювати власну поставу, усвідомлювати вплив постави на здоров'я, зовнішню красу тіла, естетику рухів, виконувати комплекс вправ для запобігання порушенням постави та плоскостопості.

- Орієнтуватися в основних емоціях і почуттях; диференціювати добро і зло. Встановлювати причинно-наслідкові та смислові зв'язки між подіями життя, своїми переживаннями та виразом обличчя, передавати свої почуття мімікою, жестами, словами.

- Мати оптимістичне світовідчуття щодо свого сьогодення і майбутнього.

„Здоров'я і природа”

- Усвідомлювати себе частиною великого світу природи; знати про залежність власного здоров'я, настрою, активності від стану природи, її розмаїття і краси; виявляти інтерес, бажання та посильні уміння щодо природоохоронних дій; виконувати правила поведінки на природі.

- Знати про необхідність дотримання людиною правил доцільного природокористування, чистоти природного довкілля, заощадливого використання природних багатств, використання води, електричної та теплової енергії в побуті; прикладати помірні зусилля зі збереження, догляду та захисту природного довкілля.

- Помічати характерні особливості природних явищ, пояснювати їх вплив на рослини і тварини, життєдіяльність людей, вміти одягатися та поводитися під час несприятливої погоди.

- Здатна розрізняти найпоширеніші їстівні та отруйні гриби, ягоди, дотримуватися правил безпечної поведінки з ними.

„Здоров'я і суспільство”

- Виявляти чуйність до старих та хворих людей, бажання їм чимось допомогти.

- Адекватно реагувати на різні життєві ситуації, намагатися стримувати негативні емоції; співвідносити характер емоційної поведінки з її наслідками для інших. Передбачати результати своєї діяльності, знати їх значення для себе і тих, хто поряд, усвідомлювати свою відповідальність за вчинене. Відчувати межу припустимої поведінки. Уникати гострих суперечок, намагатися порозумітися.

- Розуміти користь всіх видів праці для здоров'я дорослих людей і дітей, допомагати дорослим.

- Турбуватися про рідних братів, сестер, дослуховуватися до старших, опікуватися молодшими.

- Усвідомлює обов'язки кожного члена сім'ї, намагається виконувати свої, підтримує порядок у своєму помешканні, розуміє внесок кожного члена сім'ї у її добробут. Співчуває хворим членам родини, прагне надати посильну допомогу.

- Додержуватися правил етичної поведінки при спілкуванні з дорослими, дітьми різної статі, поважати їх.

Наведемо приклад планування з валеологічного виховання дітей дошкільного віку.

ГІГІЄНА ТІЛА

Пам'ятка для дитини «Личко й ручки треба мити, щоб здоровим завжди бути». Дидактичні ігри.

ЗДОРОВ'Я І ХВОРОБА

Режим дня дошкільника. Ніч — велика чарівниця — сон цілющий навіває. Щоб узимку не хворіти, треба гартуватися. Якщо хочеш бути здоровим. Лікарські рослини. Подорож до Країни Здоров'я. Про смачну та поживну їжу. З чого складається здоров'я? Цілющі властивості води. Продукти харчування. Вітаміни — наші помічники. Розвага «Чистота — запорука здоров'я».

ЗОВНІШНІСТЬ, ТІЛО І ВНУТРІШНІ ОРГАНИ

Ми прагнемо мати здорові очі. Органи травлення. У чарівному світі звуків. Шкіра. Орган зору. Органи дихання.

БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Дидактичні ігри «Дорожні знаки», «Живий світлофор», «Перехрестя», «Транспорт і пішоходи», «Ми — пішоходи», «Хто проїде першим?», «Чим і чому схожі і несхожі теплохід і автобус», «Перейти вулицю». Бесіда «Я катаюсь на ньому щодня... Малеча, стій, не вибігай...»

РОЗВИТОК ОРГАНІЗМУ, СТАТЕВА ІДЕНТИФІКАЦІЯ

Моє ім'я — дорога у життя. Стать людини. Всі професії хороші. Брейн-ринг «Що я знаю про себе». Свято Матері.

2.2. Зміст валеологічного виховання дошкільників

Значний розвиток суспільства у сфері науки, техніки, економіки має не тільки позитивні сторони, але, на жаль, і негативні наслідки. Забруднення повітря, неякісне харчування, низький стан матеріального добробуту значної частини населення негативно впливають на рівень життя, від нестабільності суспільства страждають, насамперед, діти. За даними досліджень тільки 27% дітей можна назвати здоровими. У державній національній програмі «Діти України» наголошується на необхідності вжити термінових заходів щодо збереження і зміцнення здоров'я людей.

З метою розв'язання проблем збереження здоров'я розроблена Концепція безперервної валеологічної освіти в Україні (Т.Є. Бойченко, Н.В. Вадзюк, В.О. Мовчанок та ін.). Основи валеологічних знань і умінь повинні формуватися до вступу дитини в школу, і тому валеологічне виховання дітей дошкільного віку є

першим важливим етапом в системі неперервного валеологічного виховання.

Нижче наводимо програму для дітей дошкільного віку з валеологічного виховання, яка складається із чотирьох наскрізних ліній, що висвітлюють питання фізичного, психічного та соціального здоров'я, базуючись на чинних програмах розвитку дитини дошкільного віку.

Метою поданої програми є формування валеологічного світогляду та поведінки у дитини за роки перебування її у дошкільному навчальному закладі.

Програма з валеологічного виховання дітей дошкільного віку

3-й рік життя

1.Індивідуальне здоров'я

Ознайомити дітей з назвами частин тіла: руки, пальчики, ніжки, голівка, очі, носик, зуби, язик, рот, вуха, волосся тощо. Розповідати про органи чуття людини: зір, слух, нюх, смак, дотик. Пояснювати призначення частин тіла, дії з ними: ручки, пальчики — гратися, щось тримати, обслуговувати себе, працювати. Ніжки — бігати, стрибати, ходити, повзати, пересуватися в просторі тощо. Голівка — думати. Очі — бачити навколишній світ. Носик — дихати, нюхати. Ротик, язик, зуби — говорити, жувати їжу, посміхатися. Вуха — слухати. Формувати уявлення про чистоту. Чистота і бруд. Миття рук, ніг. Вмивання, користування милом, рушником, носовичком, індивідуальним горщиком тощо. Формування корисних звичок. Споліскування порожнини рота. Формування навичок охайності під час їжі. Вміння помічати та усувати з допомогою дорослих негаразди у зовнішньому вигляді, одязі та в побуті. Запобігати появі шкідливих звичок та вчити усувати їх, як-от: смоктання пальців, облизування предметів. Забезпечувати усвідомлення важливості дотримання розпорядку дня (сон, прогулянка, рухова активність, харчування, гігієнічні процедури). Давати знання про основні чинники, що стимулюють розвиток тіла дитини та забезпечують його міцність (харчування, загартованість, рух, сон). Формувати уявлення про користь натурального харчування та лікування цілющими травами. Активізувати рухову діяльність. Виховувати почуття радості й гордості за самостійне досягнення позитивного результату діяльності.

2. Природні умови і здоров'я

Ознайомити з назвами основних природних утворень і явищ: земля, вода, сонце, повітря, дерева, квіти, тварини, птахи, комахи, риби. Розповідати про природні явища: дощ, вітер, сніг, тепло, холод, спека тощо. Дати уявлення про вибір одягу відповідно до погоди. Пояснювати, що природне довкілля — це середовище, в якому живуть люди, вони від нього залежать. Природа впливає на самопочуття, на поведінку людей;

чисте довкілля – це гарно, радісно, приємно, корисно, тому не можна його засмічувати.

3. Соціальні умови і здоров'я

Дати елементарні знання про роль батьків у зміцненні їхнього здоров'я: мама і тато піклуються про здоров'я дитини, а коли вона хворіє, то лікують, ведуть до поліклініки. Розповідати дітям про організацію турботи щодо здоров'я людей у суспільстві: в яслах-садках є лікар чи медсестра, які дбають про здоров'я дітей, існують поліклініки, де дітей оглядають та лікують, також людей лікують у лікарнях, де працює багато лікарів. Створювати комфортне середовище для дітей в умовах ДНЗ, забезпечувати природну потребу дитини в емоційній безпеці.

4. Народні джерела здоров'я

Формувати уявлення про те, яке значення мають для здоров'я українські національні страви, ознайомити з деякими з них.

Показники компетентності дитини:

Знає і називає частини тіла, показує їх; знає назви гігієнічних процедур, виконує їх; називає рухи людини, активно рухається; оперує назвами людських статей; виконує елементарні гартувальні процедури; орієнтується в основних проявах органів чуття; вміє помічати та усувати з допомогою дорослого шкідливі звички, негаразди в зовнішньому вигляді та поведінці; вибирає з допомогою дорослого одяг; розуміє, що рослинна їжа корисна, самотійно їсть, добре пережовує їжу, дотримується правил поведінки за столом; розуміє, що для здоров'я потрібно дотримуватися режиму дня; знає, що українські національні страви корисні для здоров'я; знає про вплив природи на самопочуття людини.

4-й рік життя

1. Індивідуальне здоров'я

Давати прості поняття про здоров'я, пояснювати чинники та способи його збереження. Звертати увагу на те, що всі діти відрізняються одне від одного кольором очей, формою обличчя, носа, рота; тілом вони схожі на своїх батьків, але відрізняються від дорослих розміром тіла, знаннями, вміннями. Вчити виконувати фізичні вправи, гартувальні процедури, елементи точкового масажу, вправи для запобігання плоскостопості, сколіозу та інших відхилень у здоров'ї. Забезпечувати рухову активність, вчити дотримуватись режиму дня. Закріплювати найпростіші гігієнічні навички та культуру поведінки: самотійне миття рук, ніг, вмивання обличчя, шиї, вух, користування милом, рушником, носовичком. Формувати вміння самотійно користуватися туалетом. Вчити правильно чистити зуби, промивати ротову порожнину після їжі. Продовжувати формувати навички охайності під час їжі, помічати й усувати самому чи з допомогою дорослих неохайність щодо зовнішнього вигляду, одягу. Запобігати виникненню шкідливих звичок та усувати набуті. Формувати уявлення про доцільність і корисність страв, що їх вони споживають,

особливо рослинної їжі. Привчати до культури споживання їжі. Давати уявлення про настрій дитини, його вплив на здоров'я. Розвивати емоційну сферу: чутливість, захоплення, здивування, радість.

2. Природні умови і здоров'я

Закріплювати уявлення дитини про зв'язок людей із природою. Вчити дітей спілкуватися з об'єктами природи у різні періоди дня, з будь-якої погоди та фіксувати свій фізичний стан, настрій (бадьорість чи млявість), поведінку (доброзичливість, співчуття, турбота, допомога). Вчити усвідомлювати свій стан за різних погодних умов (дощ, сніг, світить сонечко, дме вітер тощо). Вчити добирати одяг відповідно до пори року та погоди.

3. Соціальні умови і здоров'я

Поглиблювати уявлення дитини про значення сім'ї в її житті, про роль кожного члена родини. Пояснювати, що дитячий садок — друга домівка, а вихователь — співрозмовник, помічник; однолітки — друзі. Забезпечувати потребу дитини в одержанні позитивних вражень під час спілкування, ігор і спільної діяльності з дорослими та дітьми. Розвивати комунікативні уміння і навички. Формувати відчуття захищеності, повагу до старших та однолітків, розвивати емпатію. Виховувати бажання бути слухняною, приємною для людей. Формувати уміння відгукуватися на прохання і пропозиції дорослого і дітей.

4. Народні джерела здоров'я

Продовжувати ознайомлювати дітей з оздоровчими функціями національних страв (гарбузова каша, буряковий квас, кисіль, печені яблука, печена картопля), національного одягу, посуду. Ознайомлювати з традиційною українською сільською хатою, розповісти про цілющі властивості матеріалу, з якого її будували (дерево, глина, очерет, солома). Продовжувати ознайомлювати з українськими іграми-розвагами, танцями, приспівками, колисковими, звертаючи увагу на веселий, гарний настрій, який виникає під час співу, танців, ігор.

Показники компетентності дитини:

Розрізняє людей за статтю, віком; відрізняє здорову людину від хворої за зовнішнім виглядом; розуміє значення запобігання захворюванням; здійснює культурно-гігієнічні та гартувальні процедури; орієнтується у функціях органів чуттів; називає і розрізняє основні групи їжі — овочі, фрукти, каші, знає їх роль у забезпеченні здоров'я; розуміє важливе значення питної води, дотримується правил культурного поводження за столом; розуміє вплив розпорядку дня на здоров'я; знає, як захиститися від несприятливих погодних явищ; усвідомлює, що потрібно негативно ставитися до шкідливих звичок, намагатися їх уникнути; розуміє оздоровчі функції національних страв; усвідомлює вплив настрою на поведінку та здоров'я; знає про виявлення позитивних емоцій під час спілкування з дітьми та з дорослими.

5-й рік життя

1. Індивідуальне здоров'я

Продовжувати ознайомлювати з органами тіла людини, їх функціями. Виховувати бережливе ставлення до себе і органів свого тіла під час ігор, роботи, занять. Ознайомити зі значенням дихання для людини, вчити виконувати дихальні вправи. Пов'язувати поняття користі гартувальних та культурно-гігієнічних процедур зі здоров'ям шкіри та всього організму. Проводити вправи з гімнастики, практикувати точковий масаж, щоденні рухливі ігри, заняття з фізичної культури, фізкультурні розваги і свята; закріплювати розуміння необхідності загартування та занять фізкультурою і спортом для забезпечення здоров'я. Формувати уявлення про деякі інфекційні хвороби людини (грип, ангіна, нежить) та причини їх появи. Вчити розуміти ознаки здоров'я: наявність усіх частин тіла та правильне їх функціонування, фізична активність, бадьорість, відсутність шкідливих звичок, радісний настрій. Ознайомлювати з ознаками захворювань: піднімається температура, болить голова, горло, вушко. Прищеплювати розуміння, що людина часто хворіє, якщо не береже свого здоров'я.

Закріплювати правила і навички особистої гігієни: самостійно вмиватися, стежити за чистотою рук; ополіскувати рот після їжі; при вході в приміщення витирати ноги; користуватися туалетом; під час кашлю відвертатися, прикриваючи рот носовичком; користуватися гребінцем (індивідуальним), під контролем дорослих правильно чистити зуби. Закріплювати навички охайності за столом: під час їжі не розливати страву, добре пережовувати, при потребі користуватися серветкою. Запобігати шкідливим звичкам. Розвивати емоційну, зорову, слухову, дотикову, смакову, нюхову чутливість.

2. Природні умови і здоров'я

Вчити встановлювати елементарні взаємозв'язки у природі, пояснювати їх вплив на людей. Звертати увагу дітей на стан їхнього дихання (за яких умов дихається легко, а за яких важко). Вчити робити висновки про вплив чистоти повітря на легкість дихання. Формувати уявлення про вплив явищ природи різних пір року на стан органів (очей, горла, шкіри, рук, носа). Вчити захищати тіло від негоди. Засвоїти поняття «застуда». Ознайомити з поняттями переохолодження, перегрівання, травма, харчове отруєння, а також із запобіжними заходами щодо цих явищ. Закріплювати знання про роль сонця, води, повітря у гартуванні та гігієнічному догляді за тілом. Вчити відрізняти отруйні рослини від корисних. Формувати елементарні практичні навички у використанні природи для самооздоровлення. Виховувати бережливе ставлення до природи. Формувати уявлення про те, що все в природі взаємопов'язане і впливає на здоров'я людини: сонце, повітря, вода, ґрунт, рослини, тварини тощо.

3. Соціальні умови і здоров'я

Створювати умови для позитивних емоцій дитини, запобігати виникненню депресивних станів. Формувати бажання допомогти старшим членам родини. Виховувати повагу до рідних, любов, ніжність, ввічливість, тактовність. Закріплювати уявлення про культуру родинних стосунків (взаєморозуміння, повага, піклування одне про одного, допомога); активізація в мовленні слів ввічливості. Прищеплення любові до дитячого садка — другої домівки, де цікаво і весело, де вчать і піклуються про тебе добрі вихователі і помічники вихователів, кухарі, медсестри, лікар, музичний керівник. Формувати вміння встановлювати контакти з дорослими та дітьми. Давати первинні уявлення про дружні, позитивні стосунки з дітьми. Виховувати почуття милосердя до близьких, однолітків, шанобливе ставлення до людей. Створювати умови для довірливих приємних стосунків кожної дитини з вихователем, доброї і радісної атмосфери в групі, виховувати стійкі позитивні контакти між дітьми. Поглиблювати знання про те, що людина може лікуватися вдома та у лікарні за допомогою ліків, різних процедур та цілющих трав. Формувати навички елементарної допомоги, коли захворів хтось із дорослих (подати вроди, ліки, термометр тощо).

4. Народні джерела здоров'я

Закріплювати знання про оздоровчу спрямованість побуту українського народу: одяг, посуд, харчування. Формувати знання про житло українського народу, оздоровчі особливості будівельного матеріалу. Продовжувати поглиблювати уявлення про оздоровчі аспекти національної кухні (борщ, куліш, вареники), одягу, посуду, а також про різновиди українських оздоровчих ігор-забав, пісень, танців. Ознайомлювати з народними святами як важливим методом зміцнення здоров'я.

Показники компетентності дитини:

Називає основні частини тіла людини, функції деяких органів; розуміє значення руху в оздоровленні людини; виконує гартувальні та гігієнічні процедури; знає, як запобігати деяким хворобам, як доглядати за хворим; знає правила захисту тіла від негоди, добирає одяг за сезоном і погодою; має практичні навички використання природних чинників в оздоровленні; розуміє, що шкідливі звички впливають на здоров'я, намагається їх позбутися; має знання про оздоровчі аспекти побуту українського народу; розуміє необхідність користування індивідуальними предметами гігієни, дотримання режиму дня; знає про профілактичні заходи для зміцнення здоров'я; усвідомлює вплив санітарного стану приміщення на здоров'я, відрізняє корисні рослини від шкідливих; підтримує добрі взаємини з дітьми та дорослими, вміє дружити та уникати сварок; знає про вплив негативних емоцій на здоров'я та настрої.

6-й — 7-й роки життя

1. Індивідуальне здоров'я

Ознайомлювати дітей з головними чинниками здоров'я людини, що поліпшують чи, навпаки, погіршують його. Давати знання про складові здорового способу життя та їх значення для здоров'я: корисність праці, рухової активності; занять фізкультурою, спортом; загартування; дотримання правил особистої гігієни; здорового харчування, емоційного благополуччя, відсутність шкідливих звичок. Повторити завчені ознаки здоров'я: правильна постава; міцне, гнучке тіло; бадьорий настрій; розумова активність тощо. Поглиблювати знання про можливі причини захворювань, розповідати про небезпеку переохолодження, перегрівання, харчових отруєнь, травм. Формувати ціннісне ставлення до свого життя і здоров'я. Давати поняття про те, що під час хвороби потрібно виконувати поради лікарів, пити настої з трав, робити належні процедури (прикладати гірчичники, компреси, промивати горло). Закріплювати уявлення про себе і своє тіло, свої основні риси, можливості. Вчити оцінювати себе, бути оптимістом. Закріплювати знання назв та функцій частин свого тіла. Кістки, м'язи, шкіра: їхні функції; піклування про правильний ріст і розвиток, постава. Захисна функція шкіри, утримання її в чистоті. Профілактика порушень гостроти зору, слуху. Бережливе ставлення до себе, свого тіла, піклування про зміцнення здоров'я. Чинники ризику нещасних випадків і травматизму вдома, в дитячому садку, на ігровому майданчику, на природі, на вулиці. Зміцнювати знання про предмети особистої гігієни (зубна щітка, гребінець, носова хустинка, рушник тощо), їх використання та утримання в чистоті. Розвивати самоконтроль під час виконання правил і навичок особистої гігієни. Гігієна одягу, взуття, призначення білизни, правильне використання. Сучасний одяг (зимовий, весняний, літній, осінній), його зберігання та використання. Матеріал, з якого пошито одяг, його вплив на здоров'я людини. Домагатися розуміння дітьми важливості для здоров'я дотримання режиму сну, ігор, праці, харчування, рухової активності. Пояснювати залежність стану здоров'я від продуктів харчування, користь овочів і фруктів для організму.

2. Природні умови і здоров'я

Вчити розуміти значення природи в житті людей, їх фізичному, психічному та духовному здоров'ї. У процесі спостережень за об'єктами та явищами природи підводити дітей до елементарних висновків про їх вплив на настрій, самопочуття, емоції. Вплив природних факторів на здоров'я: чистота повітря, води, землі, продуктів харчування. Продовжувати ознайомлювати з тим, як явища природи, її об'єкти, живий світ впливають на стан органів і систем людського організму. Розширювати знання про лікарські рослини та методи їх застосування. Формувати уявлення про вплив пір року, погоди, температури на здоров'я людини. Вчити дітей встановлювати взаємозалежність між самопочуттям

і такими змінами. Пояснювати про відповідність одягу та взуття певній погоді й порі року. Формувати поняття про відпочинок на природі як один із факторів зміцнення здоров'я. Формувати розуміння, що людина — частка природи.

3. Соціальні умови і здоров'я

Вчити культури взаємостосунків між хлопчиками і дівчатками, правил етикету, поведінки в сім'ї, в гостях, в дитсадку, в громадських місцях (ввічливість, прояви вдячності, прихильності, люб'язності, піклування, уважність, повага). Формувати здорові взаємовідносини в колективі (між дітьми, між дітьми і вихователями, гостями), виховувати почуття товарищескості, взаємодопомоги, дружби, шанобливого ставлення до людей. Взаємовідносини і здоров'я. Вплив позитивних і негативних емоцій та почуттів на здоров'я. Вчити адекватно реагувати на різні життєві ситуації, стримувати негативні емоції. Піклування про здоров'я однолітків.

Формувати поняття про вплив санітарного стану приміщення на здоров'я (бруд, пил, погане повітря, сміття, відсутність зелені сприяють розмноженню мікробів, які викликають різноманітні захворювання). Посильна участь дітей у профілактиці захворювань (прибирання приміщення групової кімнати, іграшок, території дитсадка).

4. Народні джерела здоров'я

Закріплювати знання дітей про оздоровчу спрямованість побуту українського народу: облаштування хати, посуд, одяг, українські страви. Формувати знання про широке використання українцями природних чинників у оздоровчому світосприйнятті. Давати знання про народну фітотерапію. Розповідати про українську національну кухню та її вплив на здоров'я, символічну силу хліба, паски, крашанок. Використовувати усну народну творчість, яка оспівує красу, здоров'я, витривалість, виховує бажання бачити прекрасне, берегти цінний скарб - здоров'я, природу, навколишній світ.

Показники компетентності дитини:

Дитина старшого дошкільного віку знає будову власного тіла та функції його частин; володіє практичними навичками особистої гігієни та культури споживання їжі. За призначенням використовує предмети особистої гігієни, тримає їх у відведеному місці та чистоті; доглядає за своїм одягом, взуттям; шанує та наслідує гігієнічні традиції українців.

Розуміє, що рухова активність і гартувальні процедури приносять користь здоров'ю, володіє навичками виконання основних рухів і загартовуючих вправ. Дотримується режиму харчування, сну, рухової активності. Розпізнає хвору та здорову людину та розуміє причини захворювань. Має знання про складники здорового способу життя та їх значення для здоров'я, усвідомлює можливі чинники його загрози, розуміє залежність стану здоров'я від продуктів харчування, усвідомлює

важливість споживання овочів та фруктів. Має практичні навички допомоги дорослим, які захворіли. Усвідомлює необхідність дотримання профілактичних заходів, має поняття про вплив санітарного стану приміщення на здоров'я. Намагається стримувати негативні емоції, розуміє, що вони погано впливають як на власне здоров'я, так і на здоров'я оточуючих. Розуміє, що її гарна поведінка впливає позитивно на настрій оточуючих. Володіє культурою взаємостосунків між дітьми та дорослими; знає правила етикету. В іграх та спільній діяльності з однолітками проявляє дружнє взаєморозуміння. Розуміє оздоровчу спрямованість побуту українського народу, знає страви української національної кухні та їх вплив на здоров'я. Усвідомлює значимість одягу та одягається відповідно до пір року. Розуміє вплив природи та погодніх умов на настрій та самопочуття, усвідомлює, що відпочинок на природі є фактором зміцнення здоров'я людини. Знає деякі лікарські рослини та особливості їх застосування.

2.3. Особливості валеологічної освіти педагогів

Оволодіння навчальним матеріалом за чинними програмами дітьми як у дошкільних закладах, так і у школах може бути успішним лише за умови достатнього рівня їхнього здоров'я. Донедавна валеологія як навчальний предмет не була структурним компонентом професійної підготовки фахівців дошкільного виховання.

Тенденція погіршення здоров'я, зниження показників народжуваності дітей в Україні, нездоровий спосіб життя у переважній більшості дітей, підлітків, студентів створюють загрозу деградації нації (А.М. Сердюк, М.І. Хижняк, З.А.Шкіряк-Нижник) і вимагають підвищення уваги до валеологічного спрямування сучасної освіти у вищих закладах освіти.

Проблемі професійної підготовки вчителів присвячено багато досліджень вітчизняних та зарубіжних авторів. Теоретичні та методологічні основи даної проблеми знайшли відображення у працях класиків педагогічної науки С.Ф. Русової, В.О. Сухомлинського, К.Д. Ушинського та у наукових дослідженнях сучасних вчених-педагогів і психологів А.М. Алексюка, Л.В. Артемової, Е.С. Вільчковського, О.Д. Дубогай, І.А. Зязюна, О.Я. Савченко, В.А. Семиченко, В.О. Сластьоніна, О.І. Щербакова та ін.

У 90-ті роки внаслідок погіршення соціально-економічного стану в Україні відбулося скорочення мережі дитячих дошкільних закладів, що зумовлене різними причинами: економічна нестабільність в державі і сім'ї, зниження народжуваності, незайнятість населення, зокрема, жінок, безпідставне закриття дошкільних установ. Погіршувалась матеріально-технічна база дошкільних закладів, виникали проблеми в організації харчування дітей. Держава обмежила фінансування дошкільного виховання. Всі витрати на утримання дошкільних закладів передані до

органів місцевого самоврядування. Тому тільки гнучкі керівники педагогічних колективів змогли зберегти статус підпорядкованих їм закладів.

Визначними подіями стали нові альтернативні програми виховання дітей в дошкільних закладах "Малятко", "Дитина", "Перші кроки", "Бігунець". У них вперше визначено завдання формування у дітей свідомого ставлення до свого здоров'я. З прийняттям Закону України "Про освіту" розпочинається розробка базового компонента дошкільної освіти. У 1998 р. прийнято закон України "Про дошкільну освіту". З введенням в дію програми «Я у світі» відбулись позитивні зміни, пов'язані з особистісним становленням дошкільника, що мають відношення до валеології, а саме: акценти робляться на умінні гармонійно співіснувати з довкіллям, бути у згоді із собою, оптимістично ставитися до життя, виявляти гнучкість за різних умов; формуванні віри у власні можливості, розвитку вміння допомагати собі у скрутних ситуаціях, покладатися на себе, сприяти своєму розвитку, уникати дії шкідливих чинників. Увага приділяється збалансованості прагнень дитини до самореалізації, саморозвитку та самозбереження.

Серед обов'язкових вимог до дошкільного закладу ставиться збереження та формування фізичного, психічного, морально-духовного здоров'я дитини.

Зрозуміло, що валеологічна освіта повинна починатися в дошкільних установах. Тут виникають два взаємозалежних питання.

Перший — це виховання початкових форм валеологічної культури дітей, усвідомленого відношення до свого організму, вироблення первісних практичних навичок контролю і збереження свого здоров'я.

Другий — це розвиток валеологічної свідомості, валеологічної культури дорослих, вихователів, які іноді практично не мають достатніх знань про культуру здоров'я.

Валеологічна освіта педагогів-вихователів, що спрямована на підготовку до виховання здорового способу життя у дітей дошкільного віку, започаткована у вищих закладах освіти з 1993 р.

Поряд з цим стан здоров'я дітей України викликає дедалі більше занепокоєння у педагогів і медичних працівників. При вступі до школи більше 70% дітей дошкільного віку мають відхилення у стані здоров'я. Хоч рейтинг здоров'я в шкалі цінностей високий, рівень валеологічних умінь та навичок студентів, як правило, є недостатнім.

У процесі навчання у вищому навчальному закладі майбутньому вихователю необхідно отримати певну підготовку до валеологічного виховання дітей, яка передбачає як набуття необхідних теоретичних знань, практичного досвіду, так і формування відповідного ставлення до вирішення питань валеологічного виховання. Зміст і спрямованість вищої

педагогічної освіти визначає рівень підготовки майбутніх спеціалістів у даному напрямку.

Розглянемо основні функції вищої педагогічної освіти у підготовці педагогічних працівників до валеологічного виховання дітей.

1. Ціннісно-орієнтаційна функція визначає становлення загальних норм, принципів поведінки, ціннісних орієнтирів по відношенню до здоров'я дитини; передбачає цілеспрямованість на результат досягнення міцного здоров'я у даний період життя і збереження його протягом усього життя людини. Реалізація ціннісно-орієнтаційної функції формує терплячість до чужих світоглядних орієнтацій по відношенню до здоров'я, самостійність під час прийняття рішень, орієнтацію на пошук та залучення усіх можливих ресурсів для збереження та зміцнення як індивідуального здоров'я, так і здоров'я тих, хто оточує.

2. Програмно-змістова функція задовольняє потребу в набутті досвіду програмно-змістового осмислення і вирішення завдань валеологічного виховання дітей, зміст якого будується на ідейному ґрунті усвідомлення таких понять, як здоров'я та його складові, взаємодія людини і природи, взаємодія людини та соціуму. У процесі навчання у вищому навчальному закладі майбутній професіонал повинен засвоїти програмний зміст необхідних йому знань, як дидактичного, так і методичного плану, для здійснення валеологічного виховання дітей дошкільного віку. Специфіка цих знань полягає у тому, що валеологічний освітянський та виховний процес здійснюється з урахуванням особливостей когнітивної, емоційно-мотиваційної, діяльнісної сфер дитини.

Процес цілеспрямованого та організованого засвоєння дітьми дошкільного віку норм збереження та покращення індивідуального здоров'я спирається на певні методологічні принципи. Вони передбачають формування власної концепції здорової людини, постійну поінформованість вихователя про стан здоров'я своїх вихованців та знання їх резервних можливостей.

3. Інформаційно-дидактична функція сприяє забезпеченню ефективного процесу засвоєння майбутніми педагогами валеологічних знань, використання яких буде сприяти виховному впливу на свідомість і поведінку дітей, формувати у них культуру індивідуального здоров'я.

У процесі аналізу методичної літератури (Т.Бойченко, О.Команєва, С.Рибальченко, В.Цись, В.Шахненко та ін.) встановлено, що валеологічне виховання передбачає виховання цілої системи якостей особистості, таких як обережність (безпека взимку, причини виникнення пожеж, обережне поводження з ліками, предметами побуту та електроприладами, безпека на вулиці, правила дорожнього руху для пішоходів, перехрестя, безпека відпочинку в лісі, відпочинок на воді); охайність (охайність одягу та особиста гігієна, гігієна праці, гігієна харчування); дисциплінованість

(розпорядок дня, працюємо і відпочиваємо); відповідальність (права та обов'язки дитини вдома та у садочку); доброзичливість (позитивні та негативні емоції, їх значення для здоров'я); духовність (духовна складова здоров'я).

Завдяки реалізації інформаційно-дидактичної функції у процесі валеологічного виховання формується низка понять і уявлень, які охоплюють коло проблем, пов'язаних із розумінням сутності здоров'я, особливостями росту та розвитку людини. У дане коло проблем також включаються необхідність дотримання гігієни тіла та житла, правила поведінки у різних суспільних місцях, вдома та на природі, знання прав дитини, перспективи її всебічного розвитку, який можливий при наявності хорошого здоров'я. Валеологічне виховання спрямоване на усвідомлення здоров'я як певної культури.

4. Організаційно-діяльнісна функція є основою для залучення майбутніх педагогів до валеологічної діяльності, набуття практичного досвіду, розв'язання актуальних завдань збереження та зміцнення здоров'я дітей. Валеологічне виховання передбачає використання чіткої системи методів, ефективність яких зумовлює набуття дітьми тих якостей, що забезпечать їм індивідуальне здоров'я.

Організаційно-діяльнісна функція передбачає виокремлення таких форм валеологічного виховання, як: інформаційно-повідомлювальні, оздоровчо-рухові, діагностично попереджувальні, тренувальні та пропагандистські.

Найбільш доцільними методами при підготовці майбутніх вихователів до валеологічного виховання дітей є розповіді, бесіди, приклади, вправи, ігри, виховні ситуації, змагання, ефективність яких залежить від їх доцільного використання та підпорядкування меті.

Безумовно, тільки зацікавлений педагог, що на власному досвіді пізнав цінність здорового способу життя, цілеспрямованої роботи над своїм здоров'ям, може повною мірою передати валеологічні знання дітям і створити в ДНЗ чи іншій начально-виховній установі здорове середовище й умови навчання.

Питання для самоконтролю

1. Які завдання вирішує вихователь, здійснюючи валеологічне виховання дітей дошкільного віку?
2. Якими валеологічними знаннями та вміннями повинні оволодіти діти в дошкільному дитинстві згідно різних вікових періодів?
3. Коли розпочалася цілеспрямована спеціалізована валеологічна освіта педагогів-вихователів у вищих навчальних закладах?
4. Які функції вищої педагогічної освіти у підготовці педагогічних працівників до валеологічного виховання дітей можна виокремити?

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювати та законспектувати Концепцію валеологічної освіти педагогічних працівників.
2. Здійснити аналіз однієї з чинних програм щодо валеологічного виховання у ДНЗ.
3. Складіть валеологічну професіограму майбутнього вихователя.
4. Запропонуйте шляхи розвитку валеологічної свідомості, валеологічної культури дорослих, вихователів.

Список рекомендованої літератури

1. Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України в сучасних умовах: Збірник наукових праць. – Кіровоград: КДПУ ім. В.Винниченка. – 2002. – 206 с.
2. Базовий компонент дошкільної освіти, затверджений наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 22.05.2012, №615
3. Булич Е.Г., Мурахов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посіб / Е.Г.Булич, І.В.Мурахов. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
4. Валеологія. Програма для вчителів, вихователів дошкільних установ і студентів вищих навчальних закладів / Під ред. Р.І. Айзмана, А.Г. Щедріної, Г.Н. Жарова. Новосибірськ, 1996.
5. Войтенко В.М. Валеологія: навчальний посібник / В.М. Войтенко. - Луцьк: Ред.-вид. відділ "Вежа" ВДУ імені Лесі Українки. - 1999. - 138с.
6. «Впевнений старт», програма розвитку дітей старшого дошкільного віку, затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України від 23.11.2010, №1111.
7. «Дитина в дошкільні роки», програма розвитку дітей, рекомендована Міністерством освіти і науки України (лист Міністерства освіти і науки України про надання грифу 08.12.2010 №1/11-11178)
8. «Дитина», програма розвитку дітей, рекомендована Міністерством освіти і науки України (лист Міністерства освіти і науки України про надання грифу 08.12.2010 №1/11-11177)
9. Калуська Л.В. Здоров'я дитини в садку та родині / Л.В.Калуська. – Харків: Ранок-НТ, 2005. – 96 с.
10. Книш Т.В. Системний підхід до організації вузівської професійної валеологічної підготовки вихователів / Т.В.Книш // Оновлення змісту і методів дошкільної освіти в Україні: Наукові записки Рівненського державного педагогічного інституту.- Рівне.- 1999.- Випуск 5.- С.119-124.
11. Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників // Інформ. вісн. (вища освіта). – К. : НМЦВО, 2001. – № 6. – С. 34–38.

12. Концепція неперервної валеологічної освіти та виховання в Україні // Валеологія. – 1999. – № 2. – С. 3–4.
13. Програма виховання дітей дошкільного віку «Українотворець» (автори: Кононенко П.П., Касян Л.Г., Семенюченко О.В.; рекомендовано Міністерством освіти і науки України, лист №1/11-3516 від 30.07.2008)
14. Семенчук В.М. Фізична підготовленість студентів – майбутніх вихователів дошкільних закладів освіти / В.М. Семнчук // Проблеми педагогічних технологій: Зб. наук. праць.– Луцьк.- 2000.- Вип.1.- С.90-94.
15. Талько О.Л. Особливості валеологічної підготовки студентів у вищих навчальних закладах України / О.Л.Талько // Проблеми педагогічних технологій: Зб. наук. праць.- Луцьк.- 2000.- Вип.4.

Тема 3. Проблеми здоров'я людини в сучасному суспільстві

Ключові поняття: сенс життя, біологічна та соціальна сутність людини, біологічна програма людини, геронтологія, старіння, вітаукт, геропротектори, антропічні порушення біосфери, валеологічна оцінка способу життя.

3.1. Сутність людини та сенс її життя

Протягом усієї свідомої історії людину турбувало питання її сутності та сенсу життя на Землі. Воно й досі залишається актуальним, продовжує хвилювати її.

Кожна історична епоха пропонувала своє бачення і вирішення питань про те, що таке людина і в чому сенс її життя.

Сенс життя — світоглядне і філософське поняття, яке містить сукупність уявлень про сутність людини, цілі та цінності її існування, а також можливі й допустимі способи і шляхи їх реалізації. Як світоглядна настанова, "сенс життя" — це прийнятий людиною ідеал її буття.

Як і сутність людини, сенс її життя історично конкретний. Він визначається характером соціально-культурного середовища, ступенем розвитку суспільства й особи, окремих сфер їхнього буття. Людське буття — це багатогранна діяльність щодо визначення мети і сенсу життя. Тому сенс життя слід розуміти не як однозначну ціль чи цінність у бутті людини, а як процес особистісного розвитку, послідовної зміни цілей і цінностей життя, еволюцію відповідей самому собі на запитання, як і для чого повинна жити людина. З точки зору природознавства, сенс життя — це досягнення узгодженості між біологічною і соціальною сутністю людини.

Сенс життя в усякого індивіда унікальний і неповторний, як і саме життя. Людина завжди вільна в тому, щоб знайти і реалізувати сенс свого

життя. Якщо ж вона його не бачить або не може реалізувати, якщо побутові умови, зовнішні відносини не задовольняють її фізичних і духовних потреб, то це призводить до песимізму. Більшість філософів справедливо вважає, що основний сенс є саме життя: можливість бачити сонце, небо і землю, слухати говір лісів, щебет птаства і дзюркотання води та здатність дарувати радість іншій людині і радуватись самій. Тоді кожен прожитий день сприймається великим даром, щастям, радіщами.

Для уявлень Стародавнього Сходу і Греції основоположною була ідея про єдність буття людини і природи (з її духовними та матеріальними першоосновами). Античні (давньогрецькі) вчення розглядали людину як складову частину загального світопорядку, структурно та об'єктивно підпорядковану законам його функціонування.

Проблема сенсу життя, тобто відповідь на питання про мету, цінності та способи існування людини, знайшла своє вирішення через визначення сенсу буття світу. Мета законів світоупорядкування — благо людини.

В ученнях Платона, а особливо Аристотеля, увага акцентується на тому, що людина — істота суспільна, її життя проходить у спілкуванні з іншими людьми. Сенс життя Платон вбачає у пізнанні та служінні чеснотам, у яких поєднані вищі цінності — прекрасне, істинне, добре, справедливе.

Аристотель пов'язує поняття сенсу життя з вищим благом, яким він вважав щастя. Щастя людини — у її духовній і практичній діяльності для інтелектуального та функціонального (професійного) удосконалення.

Сенс життя людини Епікур вбачає у досягненні земного щастя. Цим щастям він вважає духовну й тілесну гармонію.

Християнство відкидає античну ідею про переселення душ, природне походження і статус людини. Суперечливість природи людини виявляється в тому, що її життя — безперервний процес боротьби між прагненнями плоті та духу.

У християнстві сенс земного життя людини полягає у прагненні до спасіння душі задля її вічного неземного життя.

Пізнє середньовіччя та епоха Відродження сенс життя вбачають у гармонійності і повноті духовного і тілесного буття людини, в земних радіщах і щасті.

Філософія нового часу деміфологізує уявлення про сутність людини, намагаючись пояснити її з позицій природознавства. Світоглядний акцент цього періоду робиться на тому, що розум — основна властивість людини, її творча сила.

Що стосується сутності людини, то доречним буде зазначити, що головними ознаками людини є те, що вона являє собою природну, діяльну, предметну, мислячу та суспільну істоту.

Як **природна істота**, людина має тіло, що складається з органів, які утворюють єдину структурно-функціональну систему. Як **діяльна**

істота, людина є творцем матеріальної та духовної культури. Вона виготовляє різноманітні предмети, в яких втілює своє бачення світу, свій розум, властивості, потреби, прагнення та почуття. **Людина здатна мислити**, свідомо ставитися до свого буття, пізнавати світ. Як **суспільна істота**, людина належить до спільного природно-предметного світу і протистоїть умовам цього світу внаслідок взаємодії та поєднання спільних з іншими людьми зусиль.

3.2. Взаємовплив біологічного та соціального у становленні людини як суспільної істоти

Людина як біологічна істота у своєму розвитку підкоряється законам біології, завдяки яким існує весь живий світ. Водночас людина — це соціальна істота, вона взаємодіє з оточуючим середовищем, формує з іншими членами соціуму складну і багатогранну систему особистісних, суспільних, виробничих відносин. Біологічне, таким чином, ніколи не буває у чисто природному вигляді, воно опосередковується соціальним.

Стан здоров'я людини, як відомо, формується під впливом складного впливу соціально-гігієнічних факторів. З цієї точки зору і слід розглядати здоров'я людини як гармонійну єдність біологічного і соціального.

Людина — унікальний витвір біологічної еволюції, розвиток якого обумовлений насамперед еволюцією культури. Співвідношення біологічного і соціального становить один з найбільш важливих аспектів у проблемі людини, при розгляді якого певна складність виникає тому, що біологічні особливості людини впливають на формування її особистості. Це стосується обдарованості, емоційності і, нарешті, здоров'я. Але цей вплив біологічного створює тільки тло.

Соціальна сутність людини представлена її надбіологічною сферою, для передачі змісту якої людське суспільство виробило особливий, властивий тільки йому, спосіб успадкування цього досвіду, що передається іншими каналами, ніж генетична інформація ДНК.

Є підстави твердити, що людина, як біологічна істота, завершила свою еволюцію, бо її тіло далі помітно не змінюється. Не виключено, що за своєю гостротою наш мозок досяг своїх органічних меж. Нині еволюція заволоділа більш багатим та складним полем — духовною сферою.

Успіх людства як в минулому, так і в майбутньому повністю залежить від накопичення ним адекватної інформації про оточуючий світ, про саму людину, а також від правильної оцінки і переробки цієї інформації, здатності керуватися нею, передавати її іншим людям і наступним поколінням. Біологічне і соціальне, котре реалізується в людині, в її діяльності, розвитку і світосприйнятті, повинно готувати її до подальшого розвитку величезної життєвої програми, до формування нового мислення, що відповідає внутрішнім (духовним) потребам, фізичному благополуччю (біологічному здоров'ю) та уявленням про соціальний добробут.

Розглянемо, яким чином залежить здоров'я людини від її психічного благополуччя. Емоційні фактори беруть участь в етіології органічних захворювань, хоч ніякою мірою не є їх єдиною причиною. В ряді клінічних і експериментальних досліджень наголос робиться на психічних факторах виникнення хвороби і стверджується, що у людини з вразливою органічною системою може розвиватися хвороба цієї системи під впливом будь-якого емоційного стресу. Вчені виявили, що кожна конфліктна ситуація не проходить для організму безслідно. Навіть короточасне нервово-емоційне збудження, незначне перенапруження, недобррозичливий тон або погляд, зневажлива або неввічлива відповідь ушкоджують організм, виснажують нервову систему, сприяють розвиткові багатьох захворювань.

Фізичні реакції на емоції — одне з найпоширеніших повсякденних відчуттів. Людина боїться — її пульс стає частішим, дихання глибшим. Людина сердиться — обличчя її червоніє і м'язи напружуються. Людина відчуває відразу — мозок починає тремтіти. Розслаблюючись від напруження, людина зітхає. Ми спостерігаємо трагічну подію або переживаємо горе — наші слізні залози виділяють відповідний секрет: ми плачемо.

Суб'єктивні відчуття (страх, злість, відраза, радість, смуток тощо), таким чином, мобілізують винятково складні тілесні процеси, такі, як зміна серцевого ритму і циркуляції крові, дихання, діяльності шлунково-кишкового тракту, зміни у м'язовій системі і залозах. Усі ці процеси, в яких початкові ланки загального ланцюга сприймаються суб'єктивно як емоції, а наступні — об'єктивно як зміни тілесних функцій, називаються **психосоматичними явищами**. Як відзначалося вище, наші почуття постійно впливають на наші тілесні функції. Але також добре нам знайомі і явища протилежного порядку, коли зміни фізіологічні впливають на нашу психіку. Отже, це двобічний рух. Людина вживає алкоголь, який змінює хімічний склад організму — і швидко реагує на це змінами настрою. Седативні ліки впливають на людину фізіологічно — і, як результат, вона відчуває сонливість. Транквілізатори звільняють людину від емоційної напруги. Висока температура викликає стан марення.

Механізм впливу емоцій на органічні процеси в тих органах, які не керовані свідомо, полягає в тому, що організм відповідає на надзвичайні ситуації адапційними змінами в загальній фізіологічній структурі. Емоційний стан активізує фізіологічні функції, покликані підготувати організм до тієї ситуації, про яку сигналізують емоції. Наприклад, страх і гнів стимулюють кору наднирників, унаслідок чого адреналін активізує вуглеводневий обмін, так що починається посилене виділення цукру для підтримки енергії. Кров'яний тиск і циркуляція крові змінюються так, щоб кров щедро надходила до тих органів, яким, можливо, доведеться вступати у боротьбу. Одночасно асиміляційні і резервні функції, такі, як

перетравлення їжі або її засвоєння, пригнічуються: організм напружує всі свої сили, щоб подолати надзвичайну ситуацію, акумулює приховані резерви на домінуючій потребі і не може дозволити собі розкіш витратити енергетичний потенціал на виконання ситуативних нежиттєзабезпечуючих процесів.

Хронічні емоційні перенапруження можуть викликати фізичні зміни, які виявляються як хронічні захворювання. Емоції можуть провокувати тривале скорочення і спазми порожнистих органів, змінюючи таким чином кровотік у них, викликаючи кінець кінцем атрофію. Спазми можуть спричинити розширення стравоходу або гіпертрофії лівого шлуночка серця. Емоції грають причинну роль і в діабеті. Є припущення, що більшість випадків захворювання дванадцятипалої кишки має невротичне походження. Поглиблення наших знань дає можливість розуміти, що емоційні фактори мають вплив на будь-яку хворобу. Їх вплив відчувається навіть у такому відомому органічному захворюванні, як туберкульоз.

3.3. Поняття довголіття і старіння

Біологічна програма людини включає в себе народження, розвиток організму, його зрілість, старіння і самоліквідацію (смерть).

Людина, в який би час вона не жила, завжди думає про невідворотність старості і смерті. З давніх-давен люди мріяли про довге і плідне життя. Недарма ж на високому Олімпі древні греки "помістили" предмети своїх мрій — безсмертних богів.

В узагальненому вигляді бажання віддалити старість, продовжити людське життя відбилась на незмінній цікавості до проблеми старіння, яка була й залишається однією з найбільш актуальних у біології та медицині. Поступово виникла й розвинулась наука, що вивчає явище старіння живих організмів, у тому числі й людини. Ця наука — геронтологія (*від грець. gerontos — старець*). Офіційно ж основоположником її вважають І.І.Мечникова, який увів цей термін у 1901 році. За цей час було створено і описано більше 200 гіпотез і теорій старіння.

Ще Гіппократ (460 — 377 р. до н. е.) у своїх творах "Афоризми" дає слушні поради відносно того, як необхідно поводити себе в житті, щоб передчасно не перетворитися у "дряхлого старця". Багато з цих порад (помірність і стриманість у всіх своїх діях, максимальне використання цілющих властивостей свіжого повітря, гімнастичні вправи, холодне купання і щоденне розтирання тіла вологим рушником) є актуальними і сьогодні.

Мечников вважав, що старіння є наслідком неупорядкованого життя і перенесених хвороб. Наш співвітчизник академік А.А.Богомолець пояснював цей процес зниженням пристосувальних сил організму і

станом системи сполучних тканин. **Старіння** — складова частина спадкової програми, процес "багатоповерховий", оскільки зміни відбуваються на всіх рівнях, як організму в цілому, так і окремих органів, клітин і навіть молекул. Старіння супроводжується атрофією багатьох специфічних клітин і функціональних одиниць. Так, у старих людей на 20-40% зменшується кількість альвеол і нейронів, через що функції легень і нирок значно послаблюються. У людини 40-50 років і старшої гинуть десятки тисяч нейронів.

Взагалі ж усі вчені-геронтологи важливого значення у досягненні довголіття надають комплексів факторів (генетичних, соціальних, екологічних, психологічних, трудових).

Віковий розвиток організму є результатом боротьби і єдності двох процесів — старіння і вітаукта. Це процес, пов'язаний механізмами регуляції з віковим розвитком, зі старінням, який може бути визначений як адаптація, компенсація, відновлення, захист тощо. Взаємодія цих процесів визначає біологічний вік організму.

Основними механізмами старіння людини є механізми, котрі зумовили закономірний зв'язок між старінням і структурно-функціональною специфікою клітин організму.

Важливе значення має системний принцип аналізу механізмів старіння, бо саме він дозволяє оцінити функціональну здатність, надійність, адаптаційні можливості всієї системи в цілому. З урахуванням системного принципу були проаналізовані вікові зміни регуляції кровообігу, дихання, гормональної забезпеченості організму, його рухової діяльності. Велика увага приділялась вивченню фізіологічних механізмів старіння центральної нервової системи, особливо гіпоталамуса.

Знання механізмів старіння вже сьогодні дає можливість науково обґрунтувати напрямок дослідів щодо пролонгації життя тваринних організмів, тобто мова поки що йде про продовження життя в експерименті. Отже, в його умовах при використанні різних геропротекторів (речовин, які попереджують розвиток старіння, а саме: антиоксидантів, вітамінів та інших активуючих речовин) вдалося продовжити термін життя різних тварин на 15-100%. Але мета всіх дослідів — людина, її якісне довголіття.

Науці відомо, скільки років жили люди в різні віки, який середній термін життя зараз у різних країнах. Але який же вік людини, що відповідає її біологічним можливостям, тобто скільки років життя "асигновано" їй природою? Можна вважати, що видова тривалість життя людини не досягає 100 років, і що мають місце популяційні варіації. Тому прийнята у міжнародній науці практика вважати довгожителами людей 90 років і старших розумна. У довіднику Гіннеса відомості про довгожителів не перевищують 130 років.

Мрії про життя 150 років і більше поки що нездійсненні. У всякому випадку, статистично масовий вихід за межі 100-річчя потребує не тільки покращення умов життя, а й перебудови генного механізму старіння. В даний час найвищі показники середнього терміну життя (74 роки для чоловіків і 78-80 років для жінок) досягнуті в Японії, Швеції, Франції і США. Середній термін життя — це інтегральний показник стану здоров'я нації. Ось чому необхідно аналізувати його динаміку в країні, що допоможе вжити певних заходів, пов'язаних із екологією, охороною здоров'я і праці, упровадженням раціонального способу життя і взагалі з соціальними аспектами. В Україні має місце тенденція до зниження показників середньої тривалості життя, що пояснюється негативними соціальними і екологічними змінами, які значно погіршили здоров'я народу в цілому.

3.4. Сучасний стан здоров'я населення України

Антропічні порушення біосфери Землі і здоров'я людини

Сфера розповсюдження та еволюції життя — біосфера, існує більше трьох мільярдів років. Поступово людство стає у біосфері могутнім фактором, який змінює структуру самих основ біосфери. Але ми не пануємо над природою, а знаходимося всередині неї. Людству потрібно усвідомити, що наша планета — це свого роду живий організм, який живе у відповідності з певними принципами, законами і нормами існування. Ігнорування цього положення, стихійне використання у гігантських масштабах ресурсів неорганічного світу і біосфери призвело до непередбачуваних серйозних порушень законів біосфери, зокрема законів біотичного кругообігу.

Кінець XX ст. ознаменувався тим, що внаслідок науково-технічної революції і урбанізації нашої планети негативний вплив порушень біосфери Землі на здоров'я людини значно зріс. Організм людини вже не спроможний швидко адаптуватися до цих швидких і глобальних змін. Особливу загрозу для здоров'я людини несе антропічне забруднення компонентів природного середовища. Хімічне, радіоактивне, бактеріологічне забруднення повітря, води, ґрунту, продуктів харчування, а також шум, вібрація, електромагнітні поля тощо викликають в організмі людини тяжкі патологічні явища, глибокі генетичні зміни. Вплив антропічних змін у біосфері, які перетворюють її на техносферу, згубно діє на здоров'я людей, що позначається їх передчасним старінням і смертю, народженням неповноцінних дітей.

Здоров'я як складова особистого інтересу людини в умовах інформаційного суспільства

Ніколи ще в світі не існувало такого молодого покоління, котре б настільки випереджало за інформованістю своїх батьків, як нинішні 20-30-річні. Але якраз тепер, коли телевізори, інтернет несуть у наші оселі,

школи, заклади і підприємства швидко зростаючі потоки інформації, важко передбачити результат такої експансії. У перспективі той час, коли здійсниться еволюційна мрія Тейяра де Шардена та В.І.Вернадського — утвориться ноосфера, котра огорне увесь світ і об'єднає людство. Перетворення біосфери в ноосферу — сферу розуму й інформації — супроводжується негативними впливами на природу і людину.

Оскільки людина є істотою, що бореться за виживання, біологічна природна концепція людини вчить її захищати себе і від самої себе. Це питання складає основу поняття життєвого, особистого інтересу людини — одного з ключових символів сучасного суспільства. Згідно з позиціями об'єктивізму, сформульованими ще Б.Спінозою, людина має тільки один реальний інтерес — повний розвиток своїх можливостей, самої себе як людської істоти. Протягом трьох останніх сторіч поняття особистого інтересу все більше звужувалося. Особистий інтерес уже не виводився з природи людини, а виходив з ідеї про те, що людина має право і обов'язок зробити задоволення своїх інтересів вищою формою життя. В результаті сучасна людина мислить з точки зору особистого інтересу, хоча з точки зору загальнолюдських цінностей, живе за принципом самообману і самозречення. Людина вважає, що діє у своїх особистих інтересах, у той час, як насправді її першочерговим інтересом є гроші та професійна влада; вона не усвідомлює того, що найважливіші людські цінності залишаються не реалізованими, і вона губить себе в процесі пошуків того, що здається їй найкращим.

Відродження змісту поняття особистого інтересу, перегляд його сутнісних складових в умовах життя людини в розвинутому інформаційному суспільстві пов'язано зі зміною концепції Я. У середні віки людина усвідомлювала себе необхідною частиною соціальної та релігійної спільноти, у єднанні з якою вона знаходила своє Я. З початком нового часу, коли людина як індивід зіткнулася із завданням сприйняття себе незалежною істотою, постала проблема її ідентичності. У XIII-XIX ст. поняття Я все більше і більше звужувалося; формула поняття Я: "Я — те, що я думаю" змінилась формулою "Я — те, що я маю", "Я — те, чим я володію". Останнім часом під впливом ринку поняття Я змінило значення з "Я — те, що я маю" на значення "Я — те, чого від мене хочуть".

Внутрішнє розчарування і готовність до переоцінки змісту особистого інтересу є реалією існування людини в сучасному технологізованому суспільстві. **Основною умовою, а також складовою особистого інтересу сучасної людини є здоров'я**, бо повна або часткова відсутність здоров'я є перешкодою до здійснення мрій і життєвих планів людини.

На сьогодні можна визначити чотири фундаментальні процеси, які визначають стан здоров'я як індивіда, так і популяції в цілому: відтворення здоров'я, його формування, споживання та відновлення.

Складові означених процесів, безперечно, детермінуються більшою чи меншою мірою інформаційними впливами, які існують у суспільстві людей, і повинні бути об'єктивно керованими.

Особливості захворюваності населення України

Статистичні дані свідчать про те, що в Україні помічається різке погіршення динаміки демографічних процесів, показників дитячої смертності, середньої тривалості життя. Патологія неепідемічного профілю особливо характеризується зростанням кількості випадків серцево-судинних захворювань, які є основними серед причин смертності, інвалідності і тимчасової непрацездатності. 70-80 відсотків усіх випадків раку викликані дією хімічних канцерогенів. Уже тепер близько 4 відсотків новонароджених відрізняються генетичними дефектами, які ведуть далі до виражених спадкових захворювань. Порушилася внутрішня єдність ієрархії рівнів у піраміді соціальних і природних закономірностей. Виникли різноманітні симптоми, які загрожують подальшому існуванню людства і живої природи в цілому. Згадати хоча б трагедію на Чорнобильській АС, що стала для України фатальним фактором, котрий спричинив загрозу генетичному здоров'ю нації. Унаслідок катастрофи загальний рівень здоров'я населення України в останні роки різко змінився. Смертність перевищила народжуваність. Порушилися генетичні процеси, народження дітей з різними спадковими хворобами збільшилося у 2-4 рази. Україна посіла одне з перших місць у світі за рівнем дитячої смертності. Зменшилася тривалість життя людей на шість років, зріс показник первинної інвалідизації. Значно збільшилася кількість серцево-судинних захворювань, особливо інфаркту міокарда та ішемічної хвороби серця, судинних уражень мозку, захворювань на рак, бронхіальну астму, цукровий діабет, алергічних захворювань та захворювань травного каналу.

Разом з тим з'ясування питання про стан здоров'я населення України та найважливіших факторів, які його обумовлюють, потребує конкретизації та аналізу вищенаведених загальних положень.

Доведено, що приблизно на 51% здоров'я людини визначається способом життя. Негативними його чинниками є шкідливі звички, незбалансоване, неправильне харчування, несприятливі умови праці, моральне і психічне навантаження, малорухливий спосіб життя, погані матеріально-побутові умови, незгода в сім'ї, самотність, низький освітній та культурний рівень тощо. Серед інших провідних факторів, які впливають на здоров'я людини, можна назвати соціальні й природні умови.

Істотне значення має стан генетичного фонду популяції, схильність до спадкових хвороб. Це ще близько 17-20% факторів, які визначають сучасний рівень здоров'я населення. Безпосередньо на охорону здоров'я та медичну допомогу, стан профілактичних закладів припадає 10% внеску.

Статистика захворюваності населення України, що ґрунтується на реєстрації звертань хворого до лікаря, свідчить, що у структурі захворюваності перше місце посідають хвороби органів дихання, далі йдуть хвороби системи кровообігу, на третьому місці хвороби нервової системи та органів чуття.

Важливим критерієм інтегральної оцінки здоров'я населення є показник захворюваності підлітків. За даними З.А. Шкіряк-Нижник, нині в Україні близько 70% новонароджених з 1-го дня життя мають ті чи інші відхилення у стані здоров'я, а серед контингенту дитячих дошкільних закладів таких дітей 75-81%. Серед школярів перша група здоров'я відзначається у 25-35% дітей.

Зміни, які відбулися в рівнях захворюваності, інвалідності, смертності, свідчать про шкідливий вплив комплексу чинників на здоров'я: це і важке соціально-економічне становище населення країни, і забруднення навколишнього середовища шкідливими відходами промислових підприємств, інтенсивне хліборобство із застосуванням токсичних пестицидів та гербіцидів, забруднення значної території України радіонуклідами. На здоров'я населення згубно впливають стреси, недоброякісне і неповноцінне харчування, руйнівну дію чинять важкі метали, отрути, радіонукліди. Окрім названих чинників, неабияку роль у формуванні здоров'я населення відіграє спосіб життя.

3.5. Валеологічна оцінка способу життя

Валеологія відокремлює коло своїх інтересів проблемою індивідуального здоров'я. Разом з тим, валеологи добре уявляють роль соціально-гігієнічних факторів у справі збереження та зміцнення здоров'я індивіда. В системі оздоровчих заходів передбачаються відповідні дії, що корегують спосіб життя людини.

Валеологічна оцінка способу життя людини — це оцінка типу життя людини з точки зору його позитивного впливу на збереження і підтримання здоров'я людини. Високою вона є у людей, які дотримуються культури здоров'я. Культура здоров'я - це важливий складовий компонент загальної культури людини, що визначає формування, збереження та зміцнення її здоров'я. Культурна людина є не тільки «споживачем» свого здоров'я, але й його «виробником».

Високий рівень культури здоров'я людини передбачає її гармонійне спілкування з природою й оточуючими людьми.

Елементом культури здоров'я є уважне і правильне ставлення людини до самої себе, прагнення до самопізнання, формування, розвитку і самовдосконалення своєї особистості.

Культура здоров'я - це не тільки сума знань, обсяг відповідних умінь і навичок, але й здоровий спосіб життя гуманістичної орієнтації. Рівень культури здоров'я визначається знанням резервних можливостей

організму (фізичних, психічних, духовних) і вмінням правильно використовувати їх.

Отже, довголіття, здорове, щасливе життя багато в чому залежать і від самої людини.

Якщо люди часто хворіють, мають надлишкову масу тіла, вживають алкоголь, палять, дратівливі, некомфортно почувають себе з оточуючими, тобто не дотримуються здорового способу життя, - це означає, що у них низька валеологічна оцінка способу життя. Здоровий спосіб життя передбачає знання і дотримання режиму навчання та відпочинку, правил харчування й особистої гігієни, визначення й обов'язкове виконання фізичних вправ, які забезпечують оптимальний руховий режим, а також усвідомлення шкідливості вживання наркотиків, алкоголю, тютюну. При цьому велике значення має правильний вибір індивідуальних оздоровчих систем або їхнє поєднання та практичне використання з метою зміцнення здоров'я (самомасаж, загартовування, дихальні вправи, аутогенне тренування тощо).

Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню.

Питання для самоконтролю

1. Висловіть свою думку відносно сенсу життя людини. Яке Ваше бачення цієї категорії?
2. Назвіть та розкрийте головні ознаки людини, які дають уявлення про її сутність.
3. Обґрунтуйте взаємозв'язок фізичного здоров'я людини та її психічного благополуччя.
4. Від чого залежить тривалість життя людини? Які дослідження проводяться щодо впливу на механізми старіння?
5. Назвіть найтипівіші хвороби, якими хворіють українці на сьогоднішній день. Що до цього призводить?
6. Розкрийте поняття «валеологічна оцінка способу життя людини».

Завдання для самостійної роботи

1. Скласти таблицю «Вплив біологічних, соціальних та психічних факторів на здоров'я людини».
2. На основі аналізу періодичної преси виділіть основні проблеми, які досліджуються у галузі валеології.
3. Розробіть алгоритм оволодіння культурою здоров'я.

Список рекомендованої літератури

1. Александер Ф., Селесник Ш. Человек и его душа: познание и врачевание от древности и до наших дней / Ф.Александер, Ш.Селесник. — М., 1995. — С. 557-577.
2. Андреев Ю.А. Три кита здоров'я / Юрий Андреевич Андреев. — СПб., 1994. — 382 с.
3. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Геннадий Леонидович Апанасенко. — СПб., 1992. - 123с.
4. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И.А.Аршавский. — М., 1982. —270 с.
5. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології / Е.Г.Булич, І.В.Муравов. — К., 1997
6. Вілков В.Ю. Людина і світ / В'ячеслав Юрійович Вілков. — К., 1995. — 176 с.

Розділ 2. Складові здоров'я людини та основи його зміцнення

Тема1. Здоровий спосіб життя як шлях формування і зміцнення здоров'я сучасної людини

Базові поняття: спосіб життя, рівень життя, якість життя, стиль життя, здоровий спосіб життя, його принципи, фізичне, психічне, духовне здоров'я, фактори впливу на здоров'я людини.

1.1. Сутність здорового способу життя та основні принципи його організації

Однією з умов збереження здоров'я є здоровий спосіб життя. То ж недарма першочерговим завданням Державної національної програми „Освіта” (Україна ХХІ ст.) визначено: „...виховання здорової, фізично розвиненої особистості, формування основ знань і навичок здорового способу життя”.

Формування основ здорового способу життя вимагає:

- осмислення себе як представника біологічного виду, здатного до оцінки свого фізичного стану, прогнозування власного здоров'я, збереження його і формування;
- забезпечення соціальної та психологічної захищеності, душевного комфорту, життєрадісного світосприймання, високих моральних та естетичних почуттів, вміння знаходити щастя в творчій діяльності;
- адаптації до соціальних умов, високого рівня культури спілкування і комунікативних навичок.

До основних складових здорового способу життя належать: спосіб життя, рівень культури, місце здоров'я в ієрархії потреб, мотивація, зворотні зв'язки, настанова на довге здорове життя, навчання здоров'ю.

Для людини мета життя полягає у задоволенні певних матеріальних, емоційних і духовних потреб. На це спрямована її діяльність, що полягає в

бажанні й умінні творити, керувати виробництвом, займатися комерцією, досліджувати нові горизонти в науці, створювати поетичні твори, знаходити спокій духу, удосконалюватися. Людина може займати дієву позицію і у відношенні до проблем власного здоров'я, бо саме вона дає змогу реалізувати мету життя людини, досягти вершин у тій сфері людського буття, яка ототожнюється з уявленнями про щасливе і повноцінне життя.

Як відомо, спосіб життя людини є фактором, який обумовлює 51% її здоров'я.

Спосіб життя — це звички, зафіксовані роками життя. Спосіб життя — це друга натура. Він залежить від установок, характеру, позицій свідомості. Він не випадковий, а витікає з джерел Я та зі світогляду індивіда. Яка людина, такий і спосіб її життя.

У способі життя завжди закладені традиції сім'ї, народу. Недарма відомий спеціаліст із вивчення означеної проблеми І.Гундаров дає таке визначення способу життя індивіда: "Це "зліпок" соціальних, психологічних та інших відносин, які панують у суспільстві".

Сучасна людина грамотна та інформована про те, що корисно і що шкідливо для її здоров'я, навіть занадто інформована про всілякі хвороби і засоби лікування, але часто не освічена в питанні, як бути здоровим. Та й одних лише знань про елементи здорової поведінки мало — потрібна переконаність, відданість і все нові й нові досягнення, а досягнутим потрібно вважати лише те, що увійшло в культуру, побут, звичку.

Ми звертаємо мало уваги на суттєві зміни в стилі, укладі самого життя сучасної людини. Тисячі поколінь наших предків жили у тісному спілкуванні з природою, жили й працювали синхронно з природними ритмами. Вони вставали з ранковою і лягали спати з вечірньою зорею. Кожна пора року мала свій трудовий настрій, свій режим життя. Тепер же люди живуть у ритмі виробничого циклу ("за дзвінком") однаковісінько в будь-яку пору року.

Ще порівняно не так давно все необхідне людині для життя мало кінець: догорала свічка, закінчувалася вода, паливо і запаси їжі. І людина повинна була відтворювати це. Тепер усе здається безкінечним: вода ллється з кранів, у потрібний час починає працювати центральне опалення, завжди до послуг людини електроенергія та газ. Якщо людина була одночасно і виробником, і споживачем, то тепер ці функції чітко розділилися. Так само, очевидно, і зі здоров'ям. "Споживаючи" своє здоров'я у праці і в боротьбі з силами природи, людина добре усвідомлювала, що вона сама повинна піклуватися про його відтворення. Тепер людям здається, що здоров'я так само постійне, як електро- і водопостачання.

Потрібно зважати на те, що самі собою досягнення науково-технічної революції не зменшать відставання адаптаційних можливостей людини від змін природного і соціально-виробничого

середовища існування. Чим більше буде розвинена автоматизація виробництва, тим менш тренованими стануть захисні сили організму. Породивши своєю виробничою діяльністю екологічну проблему, схвильована збереженням природи у планетарному масштабі людина забула, що вона — частина природи, і зовсім очевидно, що біосфера не може змінюватися у зв'язку з виробничою діяльністю. Побажання зберегти природу незайманою наївні, оскільки рівносильні закликам припинити людську діяльність. Стає все більш очевидним, що валеологія як теорія і практика формування, збереження і зміцнення здоров'я покликана забезпечити виживання людини в реальних умовах світу, що змінюється і ускладнюється. Саме ця наука має на меті створення спеціальних програм, систем навчання для обрання такого способу життя, який би вів до профілактики численних захворювань, що підстерігають сучасну людину на теренах її буття у створеному нею світі.

Спосіб життя — біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життя людини і характеризується її трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної і соціальної поведінки. Іншими словами спосіб життя — це "обличчя" індивіда і в той же час відображення рівня суспільного прогресу.

Спосіб життя — це режим, ритм і темп життя, особливості роботи, відпочинку, спілкування. Спосіб життя не змінюють без серйозних для того причин. Його змінюють в тому випадку, якщо він приводить до хвороби. Але набагато важче щось змінити, краще формувати з дитинства такі норми поведінки, такий спосіб життя, який вів би до здоров'я.

Спосіб життя людини значною мірою обумовлений соціальними та екологічними умовами, але в той же час він залежить від мотивів діяльності людини, від особливостей її психіки і функціональних можливостей організму. Цим, зокрема, пояснюється реальна різноманітність варіантів способу життя різних людей.

Спосіб життя включає чотири категорії: економічну (рівень життя), соціологічну (якість життя), соціально-психологічну (стиль життя), соціально-економічну (устрій життя).

Рівень життя — це передусім економічна категорія, яка відображає міру задоволення матеріальних, духовних і культурних потреб людини. **Якість життя** — це ступінь комфорту в задоволенні людських потреб (переважно соціальна категорія). **Стиль життя** характеризує поведінкові особливості життя людини, тобто ту модель, яка відображає психологію і психофізіологію особистості (соціально-психологічна категорія).

Якщо спробувати оцінити роль кожної з категорій способу життя у формуванні індивідуального здоров'я, то можна відзначити, що перші дві

мають суспільний характер. Звідси зрозуміло, що здоров'я людини буде залежати насамперед від стилю життя, який більшою мірою має персоніфікований характер і визначається історичними і національними традиціями (менталітет), а також особистісними нахилами.

Найбільш повно взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям виражається в понятті "здоровий спосіб життя" (ЗСЖ). **Здоровий спосіб життя** об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає зорієнтованість діяльності особистості у напрямку формування, збереження і зміцнення свого здоров'я.

Підсумовуючи сказане, можна дійти висновку, що в основі способу життя лежать як біологічні, так і соціальні принципи.

До біологічних належать такі:

- спосіб життя повинен будуватися згідно з віком;
- спосіб життя повинен забезпечуватися енергетично;
- спосіб життя повинен бути зміцнюючим;
- спосіб життя повинен бути ритмічним;
- спосіб життя повинен бути помірним.

До соціальних принципів можна віднести такі:

- спосіб життя повинен бути естетичним;
- спосіб життя повинен бути моральним;
- спосіб життя повинен бути вольовим.

Здоровий спосіб життя — це такий стиль існування, при якому, через застосування певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним, знаходить вияв постійне вдосконалення і використання потенціалу організму без завдання йому шкоди, причому активність організму і його можливості зберігаються до самої старості.

Кожна людина теоретично усвідомлює, що її спосіб життя повинен бути індивідуальним і здоровим. Але на практиці зазвичай він незручний і нездоровий, продиктований реаліями буття.

Здоровий спосіб життя кожної людини повинен бути спрямований насамперед на:

- первинну профілактику захворювань;
- зміцнення і відновлення здоров'я;
- формування активного трудового довголіття.

Важливо зрозуміти, що все ж дуже багато залежить від самої людини, адже людина — суб'єкт і одночасно об'єкт своєї діяльності. Велику роль у формуванні здорового способу життя відіграє культура, яку потрібно розглядати як особливого роду відношення людини до самої себе. Культура — не лише сума знань, це поведінка, сума моральних начал, і у способі життя індивіда завжди існують хоча б оазиси свого, індивідуального.

Спеціалісти стверджують, що кожні 12 років, у кризовий рік початку нового життєвого циклу, а саме в 25, 37, 49 та у 61 рік, людина переглядає основи свого способу життя і вносить у нього цілові, стратегічні (новий життєвий задум), а також продиктовані віком і змінені потребами корективи. Так планується людиною період від 25 до 36 років, від 37 до 48 років, від 49 до 60 років і так далі.

І дуже прикро, коли замість коректив потрібно людині докорінно змінювати сформовані звички, спосіб життя, адже з самого початку в його формування були закладені установки, що ведуть не до здоров'я, а до хвороби. І дуже часто змінювати щось буває вже пізно.

Людина, яка веде здоровий спосіб життя, змінює його і у відповідності до сезону. Так, улітку більше бережуть серце. У липні — серпні організм набагато слабший, ніж у грудні — січні. Відхилення у харчуванні, допустимі взимку, не допустимі влітку. Восени уникають застуди, бережуть легені. Взимку психофізичні навантаження можуть збільшуватися до максимуму.

Здорова людина здатна до форсованого темпу життя протягом декількох місяців з урахуванням рівня адаптивності. Але такий період повинен змінюватися відпочинком, релаксацією. Для здорового після екстремального періоду релаксуючим є перехід на звичайний спосіб життя, що спостерігаємо, наприклад, у вихідні і дні відпустки.

Якщо робота сидяча, у вільний від неї час потрібно багато рухатися. Відпустка повинна додавати того, чого людина була позбавлена в місяці праці. Людина холеричного темпераменту, чия робота протікає за канцелярським столом, від'їздить за місто, йде в гори, живе у вихідні дні в узгодженні зі своєю холеричною сутністю. Вона грає у футбол, у хокей, в інші рухливі ігри. Якщо в робочий час основне навантаження припадає на очі, то у вільний час їх бережуть; якщо в робочий час основне навантаження лягає на руки, то у вільний час — на ноги. Той, хто працює з людьми, відпустку проводить на природі.

Спосіб життя має основу — життя в межах однієї доби. Людина ніби народжується вранці, і це весна дня. День — літо, вечір — осінь, ніч — зима. І доба повинна бути спланована, організована, як рік життя. В ній повинно бути все: праця і відпочинок, потрібне і бажане ("треба" і "хочу"); повсякденне і святкове, гнів і любов. У ній не повинно бути лише нудьги, втрати часу. Втрачаючи добу або навіть її невелику частинку, ми втрачаємо частинку життя.

1.2. Фактори впливу на здоров'я людини

Не можна вважати себе культурною і освіченою людиною, не володіючи мистецтвом бути здоровим і не докладаючи до цього вагомих зусиль. Кожна людина має і повинна забезпечити достатньо високий рівень свого здоров'я, створюючи для цього систему відповідних мотивацій і установок.

Здоров'я далеко не завжди займає перше місце в ієрархії потреб людини. І це досить дивно, адже перше, чого ми бажаємо людині, поздоровляючи її з днем народження, зі святом, з якоюсь подією в житті — це здоров'я. Але, на жаль, визначне місце в нашому житті відводиться речам та іншим матеріальним благам життя, а також кар'єрі, успіху... З приводу цього варто згадати народну мудрість: "Здоров'я — це ще не все, але без здоров'я все інше ніщо". Здоров'я — найбільша цінність, яка, безсумнівно, повинна займати перше місце серед потреб людини.

Один із найважливіших факторів формування здоров'я — мотивація. Чи вигідно бути здоровим? Хвора людина, як правило, оточена турботою і увагою, а коли людина здорова, вона нерідко залишається сам на сам із собою та своїми проблемами. На жаль, позитивна мотивація для збереження і зміцнення здоров'я, формування основ здорового способу життя на сьогодні в індивідуальному і суспільному бутті недостатня. Дуже багато людей своєю поведінкою ведуть себе не до здоров'я, а від нього. Отже, висновок: одна з головних причин нездоров'я — у свідомості самої людини, в її психології. На превеликий жаль, ціну здоров'я більшість людей усвідомлює лише тоді, коли воно втрачено. Тільки тоді виникає прагнення вилікувати захворювання, стати здоровим.

Важливий фактор ефективної діяльності будь-якої системи — зворотні зв'язки. Організм людини — це дуже складна система з численними умовними і безумовними реакціями, які забезпечують високу адаптацію до змінених умов зовнішнього середовища. Багато людей, незважаючи на це, довго і наполегливо випробовують стійкість свого організму неправильним способом життя. Рано чи пізно спрацьовує зворотний зв'язок, але найчастіше буває вже пізно або надто пізно. Тому нерідко через деякий час стають очевидними незворотні негативні наслідки. Повинні пройти роки і десятиліття, перш ніж людина зіткнеться зі своєю хворобою, своїм нещастям. Повільно реалізуються зворотні зв'язки у відповідь не тільки на негативні, але й на позитивні впливи на організм людини. Наприклад, ефект ранкової зарядки, занять фізичною культурою, загартовування виявляються через місяці і навіть роки. Багато хто цього не розуміє і тому, не одержавши ефекту через декілька днів, відмовляються від корисних для свого здоров'я вправ.

Суттєву роль грає установка (настрій) на довге здорове життя. Це суб'єктивна категорія, але вона може мати значення важливого об'єктивного фактора формування основ здорового способу життя.

Підтвердженням цьому є велика кількість добре відомих прикладів впливу так званої установки на хворобу, входження людини у свою хворобу. Страх, звичайно, сильна мотивація, але поведінка, яка базується на ньому, важко керована. Людина думає тільки про хворобу, розкривається в ній, пускає її в себе, не мобілізує резерви свого здоров'я (універсальні внутрішні ліки). Фокусування уваги на здоров'ї мотивує поведінку, орієнтовану на позитивну мету, коли будь-яке досягнення розглядається як перемога. Для збереження здоров'я людина повинна ще більшою мірою, ніж для позбавлення від хвороб, виробити в собі нове ставлення до свого життя, праці, нову філософію. У повсякденному житті треба вміло мобілізувати резерви свого організму на подолання негараздів життєвого характеру.

Установка на довге здорове життя повинна спиратися на свідомість і величезні резерви, якими володіє організм людини. Ці резерви, однак, далеко не завжди зберігаються і включаються самі по собі. Про це необхідно потурбуватися самому.

Дієве, свідоме ставлення до формування здорового способу життя повинне лежати в основі побудови кожною людиною стратегії на здорове, довге життя.

Базуючись на дослідженнях В.Лозинського, крім установки на довге здорове життя, серед факторів впливу на здоров'я людини виокремлюємо наступні: усвідомлення соціальної значущості здоров'я для людини, оптимальний психологічний настрій, уміння керувати своїм емоційним станом, раціональне харчування, систематичне загартовування, оптимальний руховий режим, відмова від шкідливих звичок, дотримання правил особистої гігієни. Розглянемо їх детальніше.

Плануючи свій спосіб життя, намагаючись зробити його валеогенним (здоровотворчим), людина повинна узгоджувати його зі своєю натурою, з природними ритмами, усвідомленим відношенням до всього, що відбувається у ній самій і навколо неї. Стосовно високої рухової активності без примусу, то необхідно зазначити, що навіть 30 хв. щоденної фізичної активності підвищують життєздатність, підсилюють компенсаторні можливості організму, збільшують його захисні сили. Це може бути і оздоровчий біг, і велотуризм, і гімнастичні вправи, і прогулянки на лижах, і плавання. Японські дослідники підрахували, що для нормального активного стану організму і підтримки здоров'я людина повинна робити щодоби до 10000 кроків, тобто при середній ширині кроку 70 — 80 см проходити за день 7 — 8 км. Але слід пам'ятати, що ефективність оздоровчих заходів залежить від індивідуального вибору і дозування навантажень, які в надмірній кількості можуть завдати шкоди здоров'ю, особливо коли мова йде про немолодий вік і не дуже здорову людину.

Організація збалансованого харчування передбачає прийом великої кількості овочів, фруктів і клітковини, зменшення у раціоні тваринних

жирів, борошняного і солодкого, а при надмірній вазі і повну відмову від них. Поєднання малої рухливості з переїданням веде до надлишкової маси і передчасного руйнування організму.

Здорове харчування важливе на всіх етапах життя людини, розпочинається воно з грудного вигодовування. Результати наукових досліджень серед дітей раннього віку довели, що ті малюки, які до шести місяців отримували виключно материнське молоко, менше хворіють і рідше помирають. Склад грудного молока є такий, що повністю забезпечує потреби дитини в поживних речовинах, її нормальний ріст і розвиток. Жодна штучна суміш, як би її не рекламували виробники, не замінить материнського молока, що, на жаль, не завжди добре усвідомлюють батьки. Годуючи дитину природним шляхом, можна уникнути такої проблеми, як використання сосок, пляшечок сумнівної якості, води, якість якої також дуже актуальна для нашої країни і часто є причиною діареї та інших розладів у малюка. У ранньому віці організму дитини потрібно достатньо будівельного матеріалу, щоб рости і розвиватися, формувати здорові внутрішні органи. Малюк обов'язково має споживати кефір, м'який сир, легкозасвоюване м'ясо, рибу, фрукти, овочі, з якими до його організму надходять вітаміни, необхідні мікроелементи, зокрема залізо, брак якого є причиною залізодефіцитної анемії. Останнім часом на прилавках з'явилося багато яскравих заморських фруктів, та купуючи дітям цю смачну екзотику, дорослим треба бути обережним, щоб замість користі діти не отримали алергію чи розлади травлення. Малюкам краще вживати фрукти й овочі, які ростуть у нашій місцевості, не оброблені хімікатами для тривалого зберігання й транспортування.

Основною причиною зростання алергійних та шлунково-кишкових захворювань є відмова від традиційного українського раціону, оснований на натуральних продуктах. Пакети та коробочки з привабливими малюнками, вмістом яких є продукти, насичені синтетичними барвниками, ароматизаторами, стабілізаторами, на жаль, спокушають не лише малечу, але і дорослих. Такі продукти слід не просто забороняти, а й пояснювати дитині, чим загрожує вживання усіляких чіпсів, снєків, консервів, газованих напоїв, натомість пропонувати натуральні продукти. Необхідно пам'ятати, що існує велика ймовірність, давши малюку якийсь харчовий продукт, запустити механізм хвороби, що проявиться через багато років. Статистика ВООЗ вражає: більше 50% дітей, які помирають у світі, мали проблеми з харчуванням.

Багато людей, набуваючи шкідливих звичок, витрачають своє здоров'я задарма, не задумуючись про наслідки. Однією з найбільш розповсюджених серед них є паління. За даними вчених, третина онкологічних захворювань легень безпосередньо пов'язана з палінням. Вживання алкоголю, наркотичних речовин також є величезною перепорою на шляху до здоров'я людини, часом призводить до повної його втрати.

Сучасна людина зустрічається з багатьма факторами ризику, що негативно впливають на стан її нервової та серцево-судинної систем, знижує опірність організму. При цьому виникає стресова ситуація організму. Так, наприклад, психічна травма, отримана внаслідок конфлікту, виводить людину з нормального психічного стану, що може призвести до суттєвих змін у виконанні професійних функцій і загального функціонального стану. Тому важливо створити сприятливий психологічний клімат у мікро- і макросоціальному оточенні, що передбачає створення в сім'ї, робочому колективі (мікросоціальне оточення), в суспільстві (макросоціальне оточення) відносин між людьми, в яких домінує чуйність, великодушність, співчуття, милосердя, доброзичливість, привітність, повага, порядність, інтелігентність і ряд інших якостей, які б створювали позитивний психологічний настрій у кожної людини.

Крім перерахованих умов можна назвати і такі сильні оздоровчі впливи, як загартовування, лікувальний масаж та ін.

1.3. Фізичне, психічне та духовне здоров'я дитини, їх взаємозв'язок

Усвідомлення власного здоров'я пов'язане зі свідомим ставленням до нього. Таке "ставлення" тлумачимо як активну спрямованість дитини на своє здоров'я, що базується на визначенні його високої об'єктивної значущості в суспільстві та суб'єктивного особистісного смислу. Виховати в дошкільника ціннісне ставлення до власного здоров'я неможливо, не сформувавши його компетентність у субсферах "Я-фізичне", "Я-психічне", "Я-соціальне". Це пояснюється тим, що категорія здоров'я має складну структуру, в яку входять фізичний, психічний, духовний та соціальний складники.

Отже, здоров'я людини характеризується з декількох позицій: фізіологія, психіка та душа. Ці три компоненти, безперечно, тісно взаємопов'язані і взаємодіють між собою, впливаючи на стан один одного.

Фізичне здоров'я — стан гармонії морфологічної структури фізичного тіла і функціонального стану систем життєзабезпечення людського організму.

Психічне здоров'я — стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію.

Духовне здоров'я людини визначається способом життєдіяльності, специфіка якого полягає у пріоритетному задоволенні потреби у пізнанні світу, себе, сенсу свого життя.

Якщо в дитини сформоване свідоме ставлення до власного здоров'я, то вона усвідомлює: "Я — фізично здорова", "Я — психічно здорова", "Я — духовно здорова", "Я — соціально здорова".

"Я — фізично здорова дитина" — означає, що моє тіло, голова, тулуб, кінцівки, всі органи та фізіологічні системи працюють злагоджено, почуваються нормально.

"Я — психічно здорова дитина" — мої емоційні та інтелектуальні потреби у спілкуванні, у провідних видах діяльності (грі, навчанні, праці) задовольняються у процесі взаємодії з навколишнім середовищем.

"Я — духовно здорова дитина" — усвідомлюю свій взаємозв'язок із природою та суспільством, забезпечується еволюційний розвиток моїх природних обдарувань, формується радісне світосприймання.

"Я — соціально здорова" — достатньо і врівноважено спілкуюся з рідними людьми, зі старшими за віком і вищими за соціальним статусом, з однолітками та молодшими дітьми.

Турбуючись про здоровий спосіб життя, ми повинні враховувати чинники, які мають вплив як безпосередньо на наше соматичне тіло (як, наприклад, харчування, загартовування, шкідливі звички), так і на збереження нормального психічного стану та душевного комфорту (наприклад, психічний настрій людини, задоволення існуючим станом речей, оптимістичне світобачення, оптимальний психологічний клімат у мікрооточенні, відсутність відчуття самотності, задоволення духовних потреб через спілкування, засобами культури, релігії тощо). Розлад одного з компонентів неминуче призводить до руйнування здорових потенцій інших ланок у ланцюгу цілого організму. Недаремно існує приказка, що всі хвороби від нервів. Дійсно, незадоволення життям, відчуття дискомфорту у взаєминах та спілкуванні з найближчим оточенням, невідповідність духовних потреб реаліям призводять до нервових зривів, що, в свою чергу, позначається на роботі органів людського організму, зокрема, в першу чергу, на нормальному функціонуванні шлунково-кишкового тракту та денормалізує кров'яний тиск. Порушення ж роботи фізіологічних органів людини призводять до відчуття печалі, горя, тривоги, страху, відмежування від радощів життя, які людина черпає через задоволення своїх духовних потреб.

Найпростішим прикладом на підтвердження цього взаємозв'язку є ситуація, коли людина має розвинутий інтелект, різнобічні інтереси, але втратила фізичне здоров'я і внаслідок цього не здатна реалізувати в повній мірі свої духовні потенції. Нерідко така ситуація породжує в людини безсилля у практичній реалізації своїх ідей, втіленні в життя духовних цінностей.

Це безсилля може набувати цілком конкретних, фізіологічних проявів. Зокрема, захворювання, пов'язані з обмеженням рухової діяльності, негативно впливають на розумову діяльність, адже остання висуває високі вимоги до всіх систем, які забезпечують життєдіяльність організму (мозок потребує великого притоку збагаченої киснем крові). Активна рухова діяльність здорового організму покращує функціональний стан

центральної нервової системи, сприяє виникненню позитивних емоцій, вдосконаленню уваги, сприйняття, пам'яті - всього того, що можна розглядати як знаряддя збагачення духовного світу людини.

Отже, духовний світ людини успішніше формується на основі здорового організму. Здоров'я тіла забезпечує людині не лише високу працездатність, творче довголіття, але й помітно впливає на її інтереси, погляди, спосіб мислення. Воно служить джерелом духовної бадьорості, оптимізму, впевненості в собі та своїх творчих можливостях, пробуджує інтерес до нових духовних цінностей, стає важливою умовою культурного розвитку людини.

З іншого боку, духовне в людині здійснює зворотний вплив на її фізичний стан і може стати джерелом прагнення до здорового способу життя. Духовні цінності, ідеї та знання нерідко стають тією спонукальною силою, яка докорінно змінює спосіб життя людини. Ще один аспект взаємозв'язку духовного світу людини та її здоров'я стосується сфери моралі. Людина, яка піклується лише про здоров'я свого тіла і забуває про "здоров'я духу", ігноруючи прийняті у суспільстві моральні норми і цінності, йде шляхом розкріпачення "базових" — тваринних інстинктів. Послаблюючи цим деякі внутрішні суперечності, людина ускладнює свої стосунки з соціальним оточенням, що нерідко деструктивно впливає на її психіку, а через нервову систему — і на тіло.

Таким чином, вислів "У здоровому тілі — здоровий дух" можна тлумачити як неможливість досягнення духовного здоров'я без підтримання тілесного здоров'я і навпаки.

Умовами цілісного розвитку дитини є використання у ДНЗ здоров'язбережувальних технологій, які реалізуються комплексно через створення безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системного підходу до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між педагогом та вихованцями, самими дітьми.

Питання для самоконтролю

1. Назвіть та охарактеризуйте складові здорового способу життя.
2. Визначення якого поняття подано: «біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життя людини і характеризується її трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної і соціальної поведінки»?
3. У яких субсферах повинен бути компетентний дошкільник, щоб можливо було сформулювати у нього ціннісне ставлення до власного здоров'я?

4. Скільки кілометрів людина повинна проходити щодоби для нормального активного стану організму і підтримки здоров'я?

5. Яким повинно бути харчування дитини, щоб не вплинути негативно на здоров'я?

6. Які з факторів впливу на здоров'я людини, на Вашу думку, є найвирішальнішими?

Завдання для самостійної роботи

1. У засобах масової інформації знайти яскраві приклади, що доводять взаємозв'язок фізичного, психічного та духовного здоров'я людини.

2. Розписати власну концепцію здорового способу життя.

3. Придумати та описати ігри, що формують у дітей уявлення про правильне харчування, правила гігієни.

Список рекомендованої літератури

1. Войтенко В.М. Валеологія: навчальний посібник / В.М.Войтенко. - Луцьк: Ред.-вид. відділ "Вежа" ВДУ імені Лесі Українки. - 1999. - 138с.

2. Григоренко Г.І., Денисенко Н.Ф., Коваленко Ю., Маковецька Н.В. Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку / Г.І.Григоренко, Н.Ф.Денисенко, Ю.Коваленко, Н.В.Маковецька. — Запоріжжя: ЗНУ. — С. 54 - 74.

3. Гриценко Л.І. Формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків / Л.І.Гриценко // Практична психологія та соціальна робота.— 2002. - №5. — С. 53 - 56.

4. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним / Н.Денисенко // Дошкільне виховання. — 2007. — № 7. — С. 8 — 10.

5. Денисенко Н. Формування свідомого ставлення до здоров'я / Н.Денисенко // Дошкільне виховання. - 2008. - № 9. — С. 3 — 5.

6. Денисенко Н., Григоренко Г., Михайличенко А. Дітям про здоров'я та особисту безпеку: хрестоматія для дошкільників. Вид. третє, доповнене / Н.Денисенко, Г.Григоренко, А.Михайличенко. — Дніпропетровськ, Генеза-Південь. 2007. - 146 с.

7. Лохвицька Л.В., Андрущенко Т.К. Дошкільникам про основи здоров'я: навчально-методичний посібник / Л.В.Лохвицька, Т.К.Андрущенко. — Тернопіль: Мандрівець, 2007. — 176 с.

Тема 2. Фізичне здоров'я дитини

Базові поняття: фізичне здоров'я, енергопотенціал, кількісна діагностика здоров'я, фізична культура, загартовування.

2.1. Фізичне здоров'я як системоутворюючий компонент здорового способу життя

Тривалий час традиційна медицина успішно вирішувала поставлені перед нею завдання. Поступово зникли страшні епідемії, зросла середня тривалість життя. Та от людство вступило в епоху НТР. Життя змінилося: зросли потоки інформації, нервово-психічні перевантаження, прагнення всю фізичну працю замінити роботою машин. Медична наука здобула новий імпульс для розвитку. Але на фоні незаперечних успіхів у діагностиці та лікуванні стало швидко погіршуватися здоров'я населення: збільшилася кількість хворих людей, зросли показники смертності, інвалідизації тощо.

Фізичне здоров'я — стан гармонії морфологічної структури фізичного тіла і функціонального стану систем життєзабезпечення людського організму. З визначення можна зробити висновок, що даний феномен розглядається як гармонійне поєднання *фізичного* (сфера фізичної культури і спорту) і *соматичного* (сфера біології та медицини). Таке розуміння означеної категорії є у деяких авторів, котрі досліджують проблему індивідуального здоров'я людини. Так, С.В.Попов визначає соматичне здоров'я як поточний стан органів і систем організму людини, основу якого складає біологічна програма індивідуального розвитку, опосередкована базовими потребами, які домінують на різних етапах онтогенетичного розвитку. Ці потреби, по-перше, є пусковим механізмом розвитку людини, а по-друге, забезпечують індивідуалізацію цього процесу. Фізичне здоров'я, за С.В.Поповим, — це рівень росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви, які забезпечують адаптаційні реакції. Абсолютне фізичне здоров'я визначається красивою фігурою, здоровим волоссям і шкірою, гармонійним розвитком усіх фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості), а також високою здатністю організму підтримувати постійність внутрішнього середовища (гомеостазу), з допомогою чого досягається висока життєздатність основних органів та систем.

Показником фізичного здоров'я дитини є рівень морфологічного розвитку (нормальне функціонування всіх органів та систем організму, їх ріст і розвиток), що виявляється й підтверджується віковими антропо- та біометричними показниками (довжина, маса тіла, об'єм грудної клітки, робота серця, дихання, опорно-руховий апарат, постава, стан шкіри, гострота зору, слуху, нюху, смаку тощо).

Важливими є знання дошкільника про передумови фізичного здоров'я. Він має усвідомити, що добрий фізичний стан забезпечують такі чинники:

- ♦ активна рухова діяльність;
- ♦ достатнє перебування на свіжому повітрі;
- ♦ загартування природними чинниками (повітря, вода, земля, сонце), гігієна;

- ♦раціональне харчування з широким використанням рослинних продуктів рідної землі;
- ♦цікавий та корисний відпочинок;
- ♦достатній сон (відповідно до індивідуальної потреби в кожний віковий період розвитку дитини).

2.2. Кількісна діагностика фізичного здоров'я

У 1926 році видатний російський учений-енциклопедист В.І.Вернадський уперше застосував для вивчення біосфери, тобто всього живого, закони термодинаміки. З таких позицій будь-який живий організм, у тому числі й людина, — відкрита термодинамічна система. Добре відомо, що ці системи перебувають у досить стійкому стані стосовно навколишнього середовища. В основі цієї стійкості, як підказує термодинаміка, — енергопотенціал системи. Чим він вищий, тим стійкіша нерівновага відкритої термодинамічної системи. Чим більше енергії в клітині, тканині, органі, тим більше фізіологічної роботи може бути виконано, тим успішніша протидія хворобі. Отже, оцінка "кількості здоров'я" індивіда конкретизується у визначенні його енергопотенціалу.

Для того, щоб класифікувати енергопотенціал живої системи, досить узяти дані про максимальні аеробні здібності людини, які, у свою чергу, можуть бути охарактеризовані показниками максимального споживання кисню. Практика свідчить, що стійкість організму проти негативних чинників — від гіпоксії до проникаючої радіації — залежить від показників максимального споживання кисню, співвіднесених до маси тіла індивіда.

Дослідженнями встановлено, що головним показником життєдіяльності кожного з нас є той потенціал біоенергетики, який може бути використаний для здійснення "фізіологічної роботи" на протидію шкідливим чинникам пристосування до зміни умов навколишнього середовища. На жаль, спосіб життя сучасної людини не сприяє збереженню даного нам від природи енергопотенціалу: гіпокінезія, переїдання (при цьому знижується енергопотенціал на 1 кг маси тіла), шкідливі звички, низька культура виробництва та міжособистісних стосунків — усе це призводить до зниження функціональних можливостей організму.

Енергопотенціал на рівні цілісного організму реалізується через фізичну працездатність. Тому саме вона (загальна витривалість) характеризує "кількість" нашого здоров'я. Визначаючи фізичну працездатність, ми інтегрально характеризуємо фізіологічні резерви нашого організму. Як це зробити? Насамперед необхідно знати свій пульс. Чим він нижчий у спокої, тим, здебільшого, вища фізична працездатність людини. Якщо вранці у чоловіка, який ще лежить у ліжку, частота ударів пульсу за 1 хв. не перевищує 50 — маємо оцінку

"відмінно", до 65 — "добре", 65-75 — "задовільно", понад 75 — "погано". Для жінок та юнаків — на 5 ударів більше.

Приблизну оцінку фізичної працездатності можна одержати, підіймаючись сходами. Вийдіть на 4 поверх у середньому темпі ходи без зупинки. Якщо Ви легко подолали цей підйом і відчуваєте, що у Вас ще є резерв — оцінка "добре". Якщо задихалися, то це означає, що рівень вашого здоров'я низький, і слід негайно розпочати фізичні тренування. Хворим на стенокардію чи гіпертонічну хворобу необхідно пройти попередній лікарський огляд. Якщо цих захворювань немає, можна скласти собі програму оздоровчого тренування.

Для створення індивідуальної програми оздоровчого тренування необхідно оцінити рівень власної фізичної працездатності. З цією метою широко використовуються функціональні проби.

Проба з 20-ма присіданнями. Підрахуйте в положенні сидячи пульс за 10 сек. Необхідно дочекатися його стабільних значень. Наприклад, частота серцевих скорочень (ЧСС) становить за 10 сек 12-11-10-10-10. Вихідний рівень 10 ударів за 10 сек. За 30 сек зробіть 20 присідань, піднімаючи руки вперед. Потім сядьте. Зафіксуйте час відновлення пульсу до вихідних значень, підраховуючи його за відрізками по 10 сек. Якщо частота пульсу відновилася швидше, як за 1 хв — оцінка "відмінно", до 2 хв — "добре", повільніше, як за 3 хв — "погано".

Ортостатична проба. При зміні положення тіла з горизонтального у вертикальне в нижній його частині під впливом сил гравітації депонується значна кількість крові. Внаслідок цього погіршується венозне повернення крові до серця і на 20-30% зменшується ударний об'єм серця. За хорошої функціональної здатності системи кровообігу та її регуляції організм компенсує цей стан збільшенням частоти серцевих скорочень і підвищенням судинного тону. Чим досконаліший апарат регуляції, тим менш виражена адаптивна реакція. Вияв крайнього ступеня недосконалості механізмів пристосування при цьому типі впливу — так звана ортостатична непритомність, що виникає внаслідок погіршення кровопостачання мозку. Проба здійснюється так: досліджуваний лягає, у такому положенні підраховують частоту його пульсу за 15-секундними відрізками до одержання стабільних результатів. Множенням на 4 визначають частоту пульсу за 1 хв. Потім досліджуваний повільно і спокійно встає. Знову в нього підраховують пульс за перші 15 сек другої хвилини після вставання і множать на 4. Якщо різниця одержаних результатів менша 12 ударів за хвилину, то реакція вважається нормальною, а якщо 18 і більше — несприятливою.

Проба з затримкою дихання. Зробивши попередньо 1-2 вдихи, потрібно глибоко вдихнути (не максимально!) і затримати дихання, наскільки це можливо. Якщо дихання затримується на 60 сек — оцінка "відмінно", менше 40 сек — "погано" (для жінок — на 10 сек менше).

Пряме визначення фізичної працездатності (загальної витривалості) — здоров'я шляхом (біг чи хода) максимально можливої відстані за 12 хв (на рівній місцевості без підйомів і спусків). Результати тесту високою мірою відповідають величині максимального споживання кисню. Тест можуть застосовувати особи, які займаються оздоровчим тренуванням не менше як 6 місяців.

Крім вищенаведених способів, розроблені критерії, які дають змогу кількісно оцінити рівень здоров'я в умовних одиницях (балах). Система експрес-оцінки функціонального стану організму для дорослих складається з ваго-ростового індексу, "життєвого" та силового індексів, індексу Робінсона у спокої та часу відтворення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 сек. Величини показників послідовно розміщені та оцінені в балах, їх сумою кількісно характеризуються рівень соматичного здоров'я та достатньо точно прогножуються стан загальної фізичної працездатності і "критична" (максимальна) частота серцевих скорочень.

Саме ці дані необхідні людині, щоб зробити висновки про рівень здоров'я і розробити власну програму фізичних тренувань.

2.3. Фізична культура і тренування дітей як шлях до формування і зміцнення фізичного здоров'я

Фізична культура — це сукупність матеріальних і духовних цінностей, що створюються і використовуються для фізичного удосконалення людей, вона становить частку загальної культури суспільства.

Фізичне виховання дітей і молоді в Україні є невід'ємною частиною системи народної освіти, важливим компонентом їх гуманітарного виховання, формування в них патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психологічної підготовленості до активного життя і діяльності.

Метою фізичного виховання, починаючи з раннього дитинства, є формування фізично досконалої людини, зміцнення здоров'я та підвищення її працездатності. Ця мета відображає суспільні та особисті інтереси кожної людини. Мета фізичного виховання розкривається та конкретизується в загальних завданнях, які вирішуються залежно від особливостей вікового розвитку дітей.

Фізична культура сприяє розвитку в людині, поряд з фізичною силою, здоров'ям і гарною поставою, таких якостей характеру, як загартованість, почуття честі у змаганні, грі та праці, швидкість, рішучість і обережність, толерантність, товариськість, відвага, динамічність, чесність, сила волі.

Кожний віковий період характеризується специфічними фізіологічними особливостями і відповідною специфічною руховою

активністю, поведінкою та ін. Перехід від одного періоду до іншого характеризується перетворенням центральних ланок регуляції, властивій попередньому віковому періодові. Ці переходи (так звані "переломні", або "критичні" періоди) визначаються вузькими часовими межами, протягом яких відбувається зміна діяльності різних органів і систем, що забезпечує адаптацію організму до умов середовища.

При забезпеченні організованої рухової активності в період раннього дитинства (до 3 років) необхідно враховувати слабкість м'язово-зв'язкового апарату і кісткової системи. Це зумовлює необхідність суворого дозування фізичних навантажень. Однією з важливих особливостей дітей раннього віку є висока чутливість організму до впливів навколишнього середовища — як позитивних, так і негативних. Тому навіть незначні помилки у фізичному вихованні можуть сформувати комплекс негативного ставлення до занять фізичними вправами.

У ранньому дитинстві слід систематично застосовувати масаж, гімнастичні вправи та ігри, призвичаїти дитину до повсякденної фізичної активності, сформувати відчуття нею задоволення від руху і "м'язової радості" як основи майбутньої потреби рухової активності.

Розпочинати фізичне тренування дітей можна з 2-х тижнів ("грудничкове плавання") або з 1,5-2-місячного віку (масаж, рефлексорні, пасивні, пасивно-активні фізичні вправи). Кожний масажний прийом не повинен тривати довше, як 2 хв., а рефлексорні вправи повторюються не більше, як 4 рази. Тривалість заняття — 8-12 хв.

До 7-8-місячного віку програма заняття фізичними вправами значно розширюється за рахунок включення до неї активних вправ із застосуванням щойно опанованих рухів (повзання, рачкування, перевертання на спину, нахилання, перекладання іграшок і т.п.). Такі вправи треба виконувати короткими серіями по 5-7 хв. кілька разів на день у формі гри.

На 9-10 місяці доцільно збільшити обсяг навантаження в 1,5-2 рази за рахунок збільшення тривалості занять і включення нових вправ, які підготують опорно-руховий апарат дитини до набуття вміння ходити (різні види ходіння з підтримкою, вставання з допомогою дорослого та ін.).

На 11-12 місяці, коли діти вже досить довго можуть стояти без опори і самостійно ходити, фізичне тренування малюка ускладнюється головним чином за рахунок включення в нього різних переміщень у вигляді ходіння з підтримкою, самостійної ходьби із страхуванням, присідань, напівприсідань (пританцювання) тощо. Тривалість заняття можна збільшити до 14-15 хв.

Основний зміст фізичної активності дітей 2-го року життя становить ходьба, повзання, подолання перешкод, ігри з м'ячем, обручем, іграшками. Наприкінці цього періоду можна застосовувати (якщо до

цього не застосовували як природне продовження "грудничкового плавання") плавання на крузі, різні ігри у воді та ін.

Заняття, присвячені оволодінню новими рухами, не повинні бути надто тривалими. Діти швидко стомлюються при виконанні вправ на спритність і координацію. В кожному занятті треба виконувати 6-10 вправ. Розподіляти вправи в окремому занятті найкраще так: спочатку виконуються вправи для верхніх і нижніх кінцівок, потім для тулуба. Вправи, пов'язані з бігом чи іграми, слід виконувати перед заключною частиною заняття.

Дошкільний вік (3-6 років) характеризується значною динамікою показників, якими визначаються фізичний і руховий розвиток дитини. Швидкими темпами йде ріст скелета і м'язової маси. Особливості психіки дітей цього віку зумовлюють доцільність коротких за часом, але часто повторюваних занять різноманітного, переважно ігрового змісту. Недопустимі перевантаження організму, пов'язані з силовим напруженням і загальною втомою. У той же час слід зауважити, що розвиток вираженої втоми у дитини мало ймовірний, бо вона не спроможна протидіяти наростанню цього відчуття і сама припиняє заняття.

Дошкільний період має велику пластичність та сприйнятливність до засобів фізичної культури. Оздоровчі завдання спрямовані на охорону життя, зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, загартування та удосконалення функцій організму дітей, підвищення фізичної та розумової працездатності. Виховання інтересу до рухової діяльності та формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами слід починати з дошкільних років.

Основним результатом розв'язання оздоровчих завдань є покращання фізичного стану дитини, її фізичного розвитку, підвищення захисних властивостей та стійкості організму до різних захворювань, опору впливу негативних умов зовнішнього середовища.

Освітні завдання спрямовані на формування певних систем рухових умінь та навичок, ігрових дій, набуття доступних уявлень та знань про користь занять фізичною культурою, іграми, про основні гігієнічні вимоги та правила. Протягом дошкільного віку в дитини необхідно виробити так звану "школу рухів", до якої відноситься формування та удосконалення життєво важливих умінь та навичок з ходьби, бігу, стрибків, метання предметів, лазіння, ходьби на лижах, плавання, їзди на велосипеді та ін. Слід навчити дітей регулювати свої рухи в просторі, часі та за фізичними зусиллями. Таким чином, у них закладаються основи технічно правильного виконання рухових дій, засвоюється культура рухів. Позитивний їх вплив на організм дитини досягається лише тоді, коли вони виконуються регулярно.

Завдяки високій пластичності нервової системи у дошкільників дуже швидко встановлюються нервові зв'язки й формуються умовні рухові рефлексі. Однак дитина повинна не тільки вміти користуватися своїми рухами у звичайних обставинах, а й в умовах, які постійно змінюються в повсякденному житті (в іграх, під час прогулянок, коли треба перестрибнути через рівчак, залізти на гілку тощо). Отже, сформовані навички тих або інших рухів повинні бути не тільки міцними, а й достатньо гнучкими (пластичними). Застосування автоматизованих навичок дозволяє дитині економити свою енергію й спрямовувати увагу на осмислення тих завдань, які виникають під час ігрової діяльності. У дошкільників формуються вміння та навички виконувати вправи на шиккування та перешикування, загальнорозвиваючі, спортивного характеру, основні рухи. При проведенні днів здоров'я зі старшими дошкільниками педагог може використовувати також елементи спортивних ігор (баскетбол, футбол, хокей, городки, бадмінтон та настільний теніс). Їх засвоєння сприяє поширенню рухового досвіду, що дозволяє більш впевнено діяти в різноманітних умовах оточуючого життя.

Дітям дошкільного віку дають елементарні знання про користь виконання фізичних вправ, способи виконання рухів (техніку), правила рухливих ігор, призначення фізкультурного інвентаря та способи його зберігання; доступні відомості про особисту та суспільну гігієну (правила догляду за тілом, одягом, взуттям, фізкультурним обладнанням тощо); про спортивні події у країні та світі, які цікавлять старших дошкільників, та ін. Виховні завдання спрямовані на формування позитивних моральних та вольових рис характеру дитини засобами фізичної культури.

Заняття з фізичної культури, рухливі ігри, вправи спортивного характеру сприяють вихованню в дітей дисциплінованості, колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей, необхідних кожній людині. До того ж, як зазначає Т. І. Дмитренко, правильне, невимушене, а разом з тим виразне, емоційне виконання рухів позначається на естетичних почуттях, сприяє розумінню дитиною краси рухів. Зміст різноманітної рухової діяльності дітей включає чимало ситуацій, які дозволяють використовувати їх для виховання почуття відповідальності, стриманості, поваги до своїх товаришів та ін. Необхідно постійно спиратись у процесі виховання на духовний світ (почуття) дитини. Виховання, яке спрямоване тільки до розуму, свідомості дитини, може породжувати в її ставленні до оточуючих людей бездуховність та раціоналізм. Почуття являють собою емоційне ставлення до дійсності. За своєю спрямованістю вони можуть відбивати інтелектуальне, естетичне, моральне ставлення особистості до оточуючого її світу. Доброзичливе ставлення, повага до дитини повинні бути основою педагогічної позиції вихователя у формуванні її моральних та вольових якостей.

Заняття фізичними вправами слід проводити щоденно у формі зарядки, занять для засвоєння і вдосконалення рухів та різноманітних ігор. Тривалість занять у 3-річному віці на початку періоду — 15-20 хв., на кінець його — 20-25 хв; у 4-річному — 25-30 хв, у 5-річному — до 35 хв.

На 6-му році життя на тлі різнобічного фізичного вдосконалення дедалі більшу увагу слід приділяти спеціальному розвитку окремих фізичних якостей і здібностей. Головне завдання в цей період - закласти міцний фундамент для інтенсифікації фізичного виховання в наступні роки. Відмінність цього етапу від попереднього полягає в посиленні розвитку фізичних якостей — переважно витривалості та швидкості. Проте це не є самоціллю. Завдання таких занять насамперед полягає у підготовці організму дитини до керування рухами та їх енергетичного забезпечення, а також психіки до значного підвищення розумових і фізичних навантажень, які настануть у недалекому майбутньому у зв'язку з початком навчання в школі. Що ж до силових якостей, то йдеться лише про виховання здатності виявляти незначні за величиною напруження протягом досить тривалого часу і точно дозувати м'язові зусилля. Не слід пропонувати дитині вправи з обтяженнями, за винятком метань снаряда вагою 100-150 г.

Загальний фізичний потенціал 6-річної дитини зростає настільки, що до програми занять можна включати деякі вправи на витривалість: біг підтюпцем по 5-7 хв., тривалі прогулянки, ходіння на лижах, катання на велосипеді. Загальний час занять — 30-35 хв.

2.4. Загартовування, його значення для підтримки фізичного здоров'я

Людина може розвиватися і жити нормально лише в тому випадку, коли її дії резонують із закономірностями, встановленими оточуючою нас природою. Наслідування великих сил Космосу постійно супроводжує все наше життя. Порфирій Іванов залишив поради, названі "Детка", для розвитку людини в природі, формування її свідомості. "Детка" містить дванадцять порад, основою яких є контакти з природою, чистота думок і помислів, здоровий спосіб життя і загартовування.

Процедури загартовування є включенням людини в цілющі впливи Природи. Для загартовування використовують повітря, сонце, силу землі, воду. Основні процедури: повітряні і сонячні ванни, обтирання, обливання, душ, купання, ходіння босоніж.

При проведенні холодової загартовуючої процедури подразнюються терморецептори шкіри, від яких нервовими волокнами миттєво посиляються сигнали в центральну нервову систему. Виникають відповідні команди, спрямовані на теплопродукцію і тепловіддачу. Теплопродукція виникає в результаті відтоку крові до внутрішніх органів і викликає почуття ознобу. Одночасно відбувається активізація обмінних

процесів і продукованість тепла в організмі, що призводить до розширення судин і покрасніння шкіри. В результаті багатократного повторення процедури підвищується стійкість організму до впливу низьких температур, відбувається тренування захисних реакцій організму.

Позитивний результат загартовування можливий при дотриманні таких умов:

1. Регулярність загартовування протягом року з урахуванням клімату і погоди.
2. Застосування декількох індивідуально підібраних процедур.
3. Тривалість процедур і сила їх впливу варіюються в залежності від стану здоров'я і індивідуальних особливостей.
4. За наявності ознак захворювання загартовування слід відкласти до повного одужання.

Загартовування має тисячолітню історію. Ще в папірусах Древнього Єгипту були вказівки про те, що можна оздоровлюватися повітряними чи водними процедурами. У Спарті юнаки більшу частину року ходили босі, без головних уборів, що формувало витривалість, стійкість до випробувань. У Древній Греції загартовування набуло поширення у зв'язку із закликами Гіппократа до оздоровлення.

2.5. Гігієнічна культура дітей дошкільного віку

Здоров'я дитини у значній мірі залежить від того, наскільки сформовані у неї культурно-гігієнічні навички. Їх фізіологічна основа — це утворення умовно-рефлекторних зв'язків, вироблення динамічного стереотипу. Головна умова формування культурно-гігієнічних навичок — раціонально організоване життя, чіткий режим дня, постійність вимог до поведінки дитини з боку дорослих. Гігієнічні процедури проводять систематично, щоденно в один і той самий час, що сприяє формуванню постійних навичок.

Факторами, які впливають на успішне оволодіння дітьми культурно-гігієнічними навичками у дитячому закладі та сім'ї, є:

- Цілеспрямована робота батьків та педагогів, запобігання шкідливих звичок, недбалого ставлення до свого організму, зовнішнього вигляду.
- Позитивний приклад з боку дорослих, дотримання ними культури гігієни.
- Належна естетичність оформлення приміщення ДНЗ, домівки, що передбачає їх ретельне прибирання, дотримання чистоти, доцільність і зручність у використанні обладнання, меблів, посуду, іграшок.
- Своєчасність, чіткість режимних процесів.
- Контроль з боку вихователів, батьків за якістю виконання культурно-гігієнічних навичок.

- Індивідуальна робота з кожною дитиною, врахування її стану здоров'я, темпів оволодіння потрібними навичками, ставлення до гігієнічних процедур.

Діти мають усвідомити, що дотримання гігієнічних вимог є не лише віддзеркаленням їх ставлення до власного здоров'я, а й свідчить про повагу до людей, адже неохайна людина викликає відразу, небажання спілкуватися з нею.

Розглянемо можливі напрямки роботи щодо виховання культурно-гігієнічних навичок та умінь у дітей.

I. Лінія «Індивідуальне здоров'я» вже з раннього віку рекомендує навчати елементарних навичок самостійного вмивання, миття рук, виховувати правила користування тільки власними особистими речами (мило, рушник), привчати дитину опорожнювати кишечник кожного ранку, користуватись папером, підмиватись. В молодшій групі вчать одягатись і роздягатись до і після сну, після прогулянки, продовжують привчати користуватись особистими речами (носова хустинка, гребінець, щітка, мило, постіль). У середньому дошкільному віці закріплюють навички особистої гігієни, вчать доглядати за вушками, розчісувати волосся, дбати про свій одяг і взуття. Формують переконання, що чистота тіла — запорука здоров'я.

У старшому дошкільному віці без нагадування діти повинні мити руки, дивитися в люстерко, користуватися гребінцем, носовою хустинкою, чистити зуби, прикривати ніс та рот при кашлі, промивати порожнину носа, рота. Особиста гігієна повинна стати звичкою і необхідністю у повсякденному житті.

II. Лінія «Соціальні умови здоров'я» передбачає, починаючи з раннього віку, не допускати появи або ж вчити усувати шкідливі звички як причини кишкових захворювань та затримки психічного розвитку (смоктання пальців, іграшок, язика тощо). У молодшій групі дитину привчають тримати в чистоті іграшки, речі, одяг. У середній формують такі навички, як прибирання кімнати, уміння накривати на стіл, прибирати його; в старшій навчають прибирати приміщення, мити посуд, застеляти ліжко.

III. Лінія «Гігієна харчування» з раннього віку пропонує вчити дитину їсти самостійно, красиво, привчати ретельно пережовувати їжу, полоскати рот водою після їжі. В молодшому віці вчать культурної поведінки за столом (пережовувати їжу з закритим ротом, їсти безшумно, правильно тримати ложку, користуватися серветкою, дякувати за їжу). В середньому віці проводять роботу на закріплення навичок культурної поведінки за столом, привчають чергових накривати на стіл, користуватися виделкою. У старшій групі ознайомлюють з поняттям «культура споживання їжі», виробляють уміння правильно користуватися столовими приборами. Пояснюють залежність стану здоров'я від продуктів харчування.

IV. Лінія «Збереження зубів» передбачає давати знання про зуби, навіщо вони потрібні, та вчити їх чистити шляхом механічної дії (гризти капусту, моркву), виконувати пальцями масаж ясен. Прищеплювати навичку полоскати зуби водою, починаючи з груп раннього віку. В молодшій групі знайомлять з речами особистої гігієни, які потрібні для догляду за зубами, привчають чистити їх щіткою та пастою, доглядати за щіткою. В старшому дошкільному віці знайомлять з молочними та постійними зубами, їх зміною, з речами, що псують здоров'я зубів. Продовжують виробляти навички правильного чищення зубів.

Таким чином, у дитини виховують світогляд здорового способу життя, запорукою чого є прищеплення культурно-гігієнічних навичок.

Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняття «фізичне здоров'я». Якими показниками характеризується абсолютне фізичне здоров'я?
2. Які чинники забезпечують добрий фізичний стан?
3. Яким чином енергопотенціал людини пов'язаний з її здоров'ям? Які чинники впливають на нього?
4. Запропонуйте способи кількісної діагностики фізичного здоров'я дитини.
5. Охарактеризуйте поняття «фізична культура». Що є метою фізичного виховання?
6. Охарактеризуйте кожний віковий період з точки зору його специфічних фізіологічних особливостей і відповідної рухової активності, поведінки.
7. Назвіть показники фізичної підготовленості дітей 6 – 7 років.
8. Яких умов необхідно дотримуватися для отримання позитивного результату загартовування?
9. Розкрийте напрямки роботи щодо виховання культурно-гігієнічних навичок та умінь у дітей.

Завдання для самостійної роботи

1. Складіть рекомендації для батьків щодо формування у дітей і зміцнення фізичного здоров'я.
2. Підготуйте реферативні повідомлення, у яких розкривається проблема фізичного здоров'я, його значення в життєдіяльності людини та збереження.
3. Проаналізуйте завдання програми щодо ознайомлення дошкільників із гігієнічною культурою, формування навичок її дотримання.
4. Складіть алгоритм дій батьків щодо привчання дітей до дотримання гігієни тіла та гігієни праці.

Список рекомендованої літератури

1. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Едуард Станіславович Вільчковський. — К.: ІЗМН, 1998.- 64 с.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Едуард Станіславович Вільчковський. — Л., 1998.
3. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей 5 -10 років у закладах освіти / Е.С. Вільчковський, Н.Ф.Денисенко. — Запоріжжя, 2006.
4. Єфименко М. М. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільників / М.М.Єфименко. — К., 1995.
5. Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу / Методичні рекомендації МОНУ // Дошкільне виховання. - 2010. - № 9. - С. 9-14.
6. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання - здоров'я нації".
7. Чабовская А. П. Гигиена детей раннего и дошкольного возраста / Алла Павловна Чабовская. — М.,1989.

Тема 3. Основи психічного здоров'я

Базові поняття: психічне здоров'я, свідомість, самосвідомість, психоемоційна перенапруга, стрес, дистрес, психотерапія, психопрофілактика, психогігієна, саногенне мислення.

3.1. Психологічне підґрунтя механізмів реалізації здорового способу життя

Одним із найважливіших компонентів індивідуального здоров'я людини є психічне здоров'я, яке взаємопов'язане із фізичними, духовними та моральними структурними компонентами здоров'я людини. Мабуть, не один раз кожному з нас доводилось спостерігати за роздратованим касиром у касі або водієм, який нервово сигналізує чи кричить на пішоходів, напевно і самі ми час від часу потрапляємо під вплив негативних емоцій. І ця тенденція не є випадковістю, тому що за даними ВОЗ кожен третій мешканець України має відхилення саме у стані психічного здоров'я. Це виражається у появі таких патологічних станів, як астеничні та невротичні стани, депресія, вегето-судинна дистонія тощо. Такі хворобливі психоемоційні стани не можуть не впливати на фізичне здоров'я і можуть привести до серйозних серцево-судинних захворювань і різноманітних розладів у функціонуванні органів та систем всього організму.

Безперечно, патологічний психоемоційний стан людини відіграє негативну роль майже у всіх сферах життєдіяльності. У професійній сфері: зниження рівня працездатності, погіршення стосунків з колегами

(різного роду конфлікти та ін.). У побутовій та сімейній сфері: погіршення взаєморозуміння з членами родини, близькими та рідними людьми. Науково обґрунтованим є той факт, що фізичне, психічне й духовне здоров'я взаємопов'язані між собою, тобто якщо людина має певні відхилення у психіці, то це, безумовно, відобразиться на інших гранях, які й складають індивідуальне здоров'я людини.

Психічне здоров'я - стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення.

Компетентним щодо психічного здоров'я можна вважати дошкільника, який прагне активно пізнавати світ; виявляє готовність до розв'язання проблемних ситуацій; здійснює елементарні мислительні дії; володіє початковими формами дослідництва, експериментування, винахідництва; вміє спостерігати; сприйнятливий, допитливий, уважний, уміє відрізняти головне від другорядного.

Показниками психічного здоров'я дитини є рівень розвитку психічних процесів (відчуття, сприймання, уваги, пам'яті, уяви, мислення, мовлення, волі), емоційної сфери, збалансованих психічних станів, умінь свідомо керувати своєю поведінкою, адекватно реагувати на зовнішні і внутрішні подразники, регулювати відносини із соціальним, природним, предметним середовищем та власним «Я».

Мабуть, неможливо знайти людину, якій би був не знайомий стан сильної нервової напруги. Добре, якщо такий стан швидко проходить. Якщо ж він не дає спокою протягом тижнів, місяців і більш тривалий час, то перетворюється в серйозну життєву проблему. Особливо актуальною вона стає, коли людина відчуває, що у неї починає боліти серце чи шлунок, "стрибає" тиск, і вона розуміє, що її хвороба виникла, як говорять, на нервовому ґрунті, тобто під впливом тривалої емоційної перенапруги. Так виникає шлях від психічного нездоров'я індивіда до соматичних захворювань: порушення ендокринного балансу, роботи органів травлення, кровообігу, підвищення тиску, зміни температури тіла тощо.

Зв'язок соматичних захворювань з нервовими хворобами був помічений давно. Невропатолог М.Аствацуров відзначав, що в людей, схильних до почуття страху, внутрішньо напружених частіше спостерігаються хвороби серця, а у схильних до гніву — хвороби печінки, у людей апатичних, із зниженим життєвим тонусом — хвороби шлунка і кишечника. Негативні емоції можуть призвести до загострення протікання виразкової хвороби, діабету, гіпертонії. І навпаки, здоровий дух, сильна психіка здатні підкоряти слабке тіло, забезпечуючи цим його здоров'я. Так, воля і наполегливість допомагають людині зберегти можливість для плідної діяльності при тяжких тілесних захворюваннях. З

цього приводу Бернард Шоу стверджував: "Здорове тіло — продукт здорового розуму".

Матеріальною основою психіки людини є нервова система. Вищий прояв організуючої ролі ЦНС виражається у діяльності людського мозку, який визначає можливість для людини не тільки пристосовуватися до умов зовнішнього середовища, але й компенсувати його несприятливі впливи своєю активною трудовою діяльністю.

У результаті соціального розвитку у людини сформувався вищий рівень психіки — свідомість. Поряд з усвідомленими діями, людина здійснює і рефлексорну, інстинктивну поведінку, яка не завжди контролюється свідомістю або потребує вольових зусиль для її подолання. Особливий інтерес щодо цього являють собою емоції, оскільки вони мають велике значення для підтримання психічного здоров'я.

Емоції служать біологічною системою пристосування організму людини до умов соціального середовища. Виявляються емоції у нашому ставленні до тих чи інших процесів чи явищ, які ми сприймаємо. При цьому емоції можуть бути позитивними — приємними, або негативними — неприємними. Розрізняють емоції вищі, такі, як естетичні, етичні, творчі та нижчі, пов'язані з потребами організму у воді, їжі, продовженні роду тощо.

3.2. Стрес та психоемоційне перевантаження.

Шляхи їх попередження

Емоційні перевантаження можуть призвести до явища, зворотного гальмуванню, — психоемоційної (нервової) перенапруги. За визначенням А.Киколова, **психоемоційна перенапруга** — це стан організму, що знаходиться між нормальними і патологічними реакціями. Цей стан можна ще визначити як преадаптацію, тобто функціонування системи на межі норми її адаптації, коли мобілізуються всі резервні системи.

Проблема психоемоційної напруги загострилася за останні два десятиліття внаслідок зміни в способі життя і трудовій діяльності. Зокрема, вчені визначили **ряд факторів**, які виникли останнім часом у сфері виробничої діяльності людей, і які певним чином **провокують розвиток психоемоційної перенапруги**:

1) зростаюча інтелектуалізація професійної діяльності при поступовій ліквідації фізичної праці;

2) заміна багатьох видів некваліфікованої праці кваліфікованою, пов'язаною з обслуговуванням складних автоматизованих і механізованих установок;

3) збільшення ролі мисленнєвої діяльності, яка потребує підвищеної уваги, активного спостереження і контролю, переробки інформації і прийняття рішення в умовах гострого дефіциту часу;

4) ріст інформаційного перевантаження вчених, конструкторів, інженерів, архітекторів, робітників мистецтва, літератури, керівного апарату;

5) зростаючі вимоги, пов'язані з інтенсифікацією професійної підготовки.

У перекладі "стрес" означає "напруження", тобто відповідь організму на поставлену перед ним проблему. У широкий вжиток цей термін ввійшов завдяки канадському фізіологу Гансу Сельє, який досліджував стрес. Він визначив **стрес** як неспецифічну відповідь організму на будь-які впливи або ситуації (*стресори*), які потребують пристосування до них. Стресори активізують в організмі фізіологічні механізми, відповідальні за емоційне збудження. Стан стресу може виникати під впливом найрізноманітніших життєвих умов, починаючи з повсякденних турбот і закінчуючи екстремальними ситуаціями, так званими "ударами долі". Г.Сельє поряд з терміном «стрес» вживає категорію «дистрес», під якою розуміє стрес, який приносить шкоду організмові. Будь-яка нормальна діяльність (наприклад, гра в шахи або пристрасні обійми) може викликати значний стрес, але він не чинить шкоди організму. Стрес перетворюється в дистрес під впливом деяких емоційних факторів, наприклад, невдач, незадоволення життям, невизнання успіхів. На думку Г.Сельє, найшкідливіший є стрес, котрий виник в результаті невдач і зруйнованих надій. Дистрес, викликаний невиправданими зусиллями, нереалізованою мрією, залишає в організмі незворотний рубець, що тягне за собою хворобу.

Отже, **стрес** — це сукупність загальних неспецифічних біохімічних, фізіологічних і психологічних реакцій організму внаслідок дії надзвичайних подразників різної природи і характеру, які викликають порушення функцій органів.

Повне звільнення від стресу означає смерть, тому слабкий стрес є нормальним явищем у житті і потрібним для реалізації людської повноцінності. Однак якщо він інтенсивний і довготривалий, то може стати основою розвитку захворювань або зумовити смерть.

Відомо, що в осіб до 30 років життєві потреби значно більші, ніж у людей старшого віку, а відтак стресові стани у них переважають.

Стійкість організму до різноманітних станів є дуже індивідуальною. Деякі люди без усіляких наслідків переносять надзвичайно складні екстремальні ситуації, ніколи не непритомніють, не втрачають сили волі, психологічної рівноваги. Інші вже при незначних екстремальних ситуаціях втрачають витримку і віру в себе. Один і той же рівень стресового навантаження може видатися тренуючим і нешкідливим для одного і згубним для іншого. Від чого це залежить?

По-перше, індивідуальна чутливість до екстремальних ситуацій зумовлена типом вищої нервової діяльності (холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік).

По-друге, має значення уміння володіти собою, керувати емоціями, психологічним напруженням. Це значить постійно контролювати свої дії, вчинки, залишатися врівноваженим навіть у найбільш напружених обставинах.

Для загартованості психічного стану людині треба використовувати фізичну працю, заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі та інші природні фактори.

Для того, щоб механізми стресу викликали адаптивну реакцію, мали позитивний ефект, потрібне завершення періодів напруги сил повним відновленням життєвих процесів. Важливо вміти викликати зі свого досвіду негативні наслідки стресу. Потрібно вміти відпочивати, знімати нервову напругу, вчитися раціональному вирішенню конфліктів, розумному плануванню своєї діяльності.

Уміння керувати своїм емоційним станом, знижувати рівень емоційної напруги, долати хвилювання необхідне в багатьох ситуаціях. Таке вміння запобігає розвитку надмірної нервової напруги, допомагає зберегти здоров'я. Крім того, вміння керувати собою, підтримувати високу працездатність значно розширює можливості людини, допомагає їй розкрити творчий потенціал особистості, вийти переможцем у складних життєвих ситуаціях.

3.3. Підвищення стійкості до стресів

Підходячи до цього питання з позиції системного підходу, правомірно стверджувати, що відновлення здоров'я людини повинно складатися з певного комплексу дій, які будуть позитивно та всебічно впливати на організм людини.

По-перше, треба звернути увагу на те, який Ви ведете спосіб життя. Встановіть для себе оптимальний режим дня. Визначте для себе час, коли б ви могли харчуватися, працювати й відпочивати. Включіть до своєї життєдіяльності певне фізичне навантаження, що спричиняє посилене виділення ендорфінів у кров. Ендорфіни викликають стан своєрідної ейфорії, відчуття радості, фізичного і психічного комфорту, затамовують почуття голоду, болю, невпевненості у собі, отже, значно покращують психоемоційний фон людини. Рекомендовано застосовувати фізичне навантаження такого об'єму й інтенсивності, від якого б ви не відчували гострого виснаження, а навпаки, щоб це сприяло гарному самопочуттю. До активних занять фізичними вправами можна включати: прогулянки на свіжому повітрі, бажано на території парків й озелених місць, біг підтюпцем, а також використання комплексів ранкової гімнастики та інші доступні й нескладні види та форми фізичної активності.

По-друге, намагайтеся не піддаватися впливу негативних емоцій, а налаштовувати себе на оптимістичний лад. Позитивні емоції сприяють створенню т.з. "ланцюгової реакції" доброзичливості, яка позитивно впливає на стосунки з оточуючими вас людьми. Ще стародавні східні філософи говорили: "Не дозволяйте ніколи незадоволеності, презирству, жадібності, ревнощам та іншим низьким інстинктам торкнутися вашого розуму. Такі емоції створюють негативні струми, отруюють розум і тіло, результатом чого буде хвороба. Дисциплінують ваші емоції, будьте щасливими і не дозволяйте зовнішнім обставинам впливати на вас!" І дійсно, поведінка й вчинки людини в значній мірі обумовлені її життєвою філософією, складом думок і особистими якостями. Не випадково винуватцями конфліктних ситуацій частіше за все є егоїстичні, надмірно честолюбні, зарозумілі, заздрісні, злопам'ятні, мстиві люди. Для попередження конфліктів психологи та психогігієністи рекомендують кожній людині постійно прагнути до подолання негативних якостей свого характеру, виховуючи позитивні, до яких належать: повага до людей, ввічливість, скромність, тактовність, благородність тощо. І взагалі, варто не шкодувати казати людям просто добрі, позитивні слова, адже це набагато краще та корисніше для всіх.

Якщо ж все-таки людина відчуває, що не спроможна подолати негативні емоції у тій чи іншій ситуації, то доцільно спробувати ізолювати себе у безлюдному, спокійному місці, щоб не завдати шкоди оточуючим людям, і там не намагатися приховувати свої емоції — звільнити їх через плач, тому що сльози — це захисна реакція організму, вони виводять із організму токсичні речовини, які утворюються внаслідок стресу. Ще у цих випадках ефективними будуть засоби ароматерапії, самонавіювання та методики психофізичної релаксації, котрі зараз набувають все більшої популярності. Серед психологічних засобів зняття нервового напруження для відновлення працездатності виокремлюємо: психотерапію, психопрофілактику, психогігієну.

Психотерапія - це терапевтичне використання гіпнозу, коли він є лікувальним, не піддаючи хворого ніякому ризику. Психотерапію можна використовувати при невротичних розладах, які сталися внаслідок надзвичайних ситуацій, для послаблення страху і тривоги.

Психопрофілактика - аутогенне психом'язове тренування, яке має на меті навчити людину свідомо корегувати деякі процеси в організмі, які дають змогу захистити психіку людини від шкідливих дій і "настроїти" її на переборення труднощів та стресових станів. Його можна застосовувати для відновлення сил перед робочим днем, у перервах, а також після робочого дня.

Для підвищення стійкості до стресу і розширення психологічних резервів людини розроблені спеціальні методи. Їх умовно можна поділити на дві групи. До першої належать різноманітні методи *психічної*

саморегуляції, за допомогою яких людина може самотійно впливати на свій емоційний, душевний і фізичний стан. У останні роки як профілактичний засіб з метою боротьби зі стресом широко застосовуються різні методи психічної саморегуляції: релаксаційно-дихальна гімнастика, прогресивна м'язова релаксація, йога, аутогенне тренування, медитація.

Для більш швидкого відновлення сил після втоми рекомендується використовувати самонавіюваний сон, тобто навчитися вводити себе на певний час у сон і самотійно виходити з нього бадьорим. Тривалість навіюваного сну 20 - 40 хв.

Крім методів психологічної саморегуляції, які впливають на емоційну напругу, існує інша група методів підвищення психічної стійкості до стресів — це **методи психологічної корекції**. Методи психологічної корекції спрямовані на зміну тих рис характеру і способів поведінки людини, які сприяють виникненню і підтримці емоційної напруги. Такими рисами характеру є, наприклад, дратівливість, заздрісність, пихатість, сором'язливість, невміння знаходити злагоду з людьми, некритичне ставлення до себе, мстивість. Подібні риси характеру підвищують емоційну напругу, бо породжують конфлікти з людьми, перешкоджають установленню взаєморозуміння, розкриттю здібностей і досягненню поставленої мети.

Застосування різних методів психологічної корекції дозволяє впливати на негативні риси характеру людини і виробляти навички формального і неформального спілкування. Також вони сприяють її особистісному розвитку. До таких методів належить емоційно-раціональна терапія, психологічні ігри, соціально-психологічний тренінг, ділові ігри, психодрама тощо. Але на відміну від релаксаційних методів, які, за деякими винятками, можна засвоїти самотійно, керуючись науково-популярною літературою, навчання з допомогою методів психологічної корекції необхідно проводити під керівництвом досвідченого фахівця (психолога або психотерапевта).

Психогігієна - включає мистецтво взаємовідносин між людьми, духовну гармонію людини і природи, комфортні умови побуту, різні види відпочинку.

Потрібно пам'ятати, що негативні емоції і психічні перевантаження, які супроводжують їх, є природними виявами життя. Тому ще з дитячого віку потрібно виховувати переконання у необхідності бути готовим до різних стресових ситуацій.

Спроба відгородити дитину від складнощів життя призводить до того, що зіткнення з реальністю травмує психіку дитини, захисні механізми якої не підготовлені до такого зіткнення.

3.4. Вплив позитивного мислення на здоров'я дитини

Мислення, емоції і поведінка людини в житті тісно переплітаються, і всі вони впливають одне на одне. **Мислення** — це передусім психічний процес самостійного пошуку і відкриття суттєво нового, тобто процес опосередкованого і узагальненого відображення дійсності в ході її аналізу і синтезу, який виникає на основі практичної діяльності з чуттєвого пізнання і далеко виходить за її межі.

Наші думки, наш індивідуальний спосіб сприйняття, мислення впливають на наше життя: іноді допомагають нам, а іноді — пригнічують.

Вплив на нас власних думок виявляється по-різному. Моделі мислення, ґрунтовані на позитивних емоціях, прийнятті життя таким, яким воно є, необхідності шукати у всьому позитивні сторони, характерні, на жаль, для невеликого відсотка громадян. Що б не зробила людина, котра бачить оточуюче і себе у позитивному світлі, її самовідчуття, психічний стан не страждають. Таке бачення веде до цілого набору особистісних захистів, і людина навіть після величезної невдачі ніколи не скаже: "Провал відбувся тому, що я нікчема". Швидше вона подумає, що невдача — наслідок якихось упущень, і що надалі все потрібно передбачати. Успіхи сприяють самоствердженню, невдачі виконують корегуючу функцію, посилюється координація Я, що фактично означає особистісний ріст людини, її рух до успіху та психічного благополуччя, а значить і до здоров'я.

Звичайно, роздуми про негативні сторони нашого життя занурюють нас у глибоку депресію, викликають хворобливі стани, знижують апетит, денормалізують сон.

Вплив думок людини на її фізичний і психічний стан виявлено давно. Численні факти, такі, як смерть від чаклунського закляття, зцілення важкохворих паломників у "святих місцях", лікувальний ефект плацебо (цукрова пігулка замість медикаментозної) та звичайні для нас "чудеса" гіпнозу, безсумнівно, свідчать про силу впливу, з якою мислення формує наше здоров'я.

Розглядаючи психологічний аспект лікування вірою, можна припустити, що хворий, який отримав глибоку емоційну підтримку, перестає занадто зосереджуватися на симптомах своєї хвороби: віра у зцілення ніби заміщає в думках хворого постійну тривогу і відволікає його від фізичної недуги. Емоційний імпульс в акті віри знову примушує працювати захисні сили організму, прискорюючи одужання.

Мислення, спрямоване на формування стійкого психічного здоров'я, створення успішної творчої діяльності, відчуття комфорту, називається саногенним (те, що народжує здоров'я).

Коли доля людині посиляє чергові неприємності, у неї завжди є дві конструктивні альтернативи: або спробувати вирішити проблему, знайти для цього відповідний шлях, або навчитися жити разом з нею, приймаючи її як невідворотність.

Саме цим двом підходам і заважає негативне мислення, яке є складовою частиною створеного негативного образу власного Я. Люди, котрі звикли мислити негативно, досить часто надмірно реагують на ситуацію, що виникла, і витрачають свою фізичну й емоційну енергію несумірно з важливістю того, що відбувається. Труднощі і випробування випадають на долю кожної людини, це невід'ємна частина життя. Але при створенні позитивного образу власного Я, одним із конструктів якого є позитивне мислення, ситуації, які виникають, можна вважати керованими і намагатися їх вирішити.

Отже, на основі вищевикладеного, можна сказати, що ми не завжди здатні змінити оточуюче нас середовище та пристосувати його до себе, а це має означати, що ми повинні змінити наше ставлення до цього та використовувати ті доступні для нас методи та засоби, які б позитивно впливали на наше психічне здоров'я.

3.5. Складові психічного здоров'я дошкільника

Збереження психічного та морального здоров'я особистості, зокрема, підростаючого покоління – одне з найважливіших завдань нашого суспільства і, насамперед, освіти. Починати формування у дітей уявлень про психічне здоров'я необхідно з дитинства.

Так, у дітей дошкільного віку потрібно формувати свідомість і самосвідомість. Свідомість пов'язана з пізнавальною, почуттєвою та волевою активністю. Пізнавальна активність дає можливість дитині вправлятися у пізнанні світу і самопізнанні, сприяє дослідженню невідомого, викликає радість у дитини від власних відкриттів.

Почуттєва активність передбачає знайомство дітей з різноманітними почуттями, розвиток умінь встановлювати зв'язки між подіями життя, переживаннями та мімікою людей, адекватно реагувати на емоційні ситуації, стримувати імпульсивні прояви, виявляти оптимізм у життєдіяльності.

Волева активність спрямовує зусилля дитини на розвиток у собі відповідальності, наполегливості (якості, які стимулюють прояви волі дитини).

Самосвідомість дошкільника полягає в пізнанні себе, свого Я і містить такі складові:

- власне ім'я;
- самооцінка (дитина дає оцінку своїм вчинкам);
- статеві ідентифікація;
- психологічний час особистості (індивідуальні переживання своїх фізичних та духовних змін в минулому, теперішньому й майбутньому). Образи в пам'яті та уяві сприяють утворенню феноменів життєвої перспективи – важливої складової особистісного зростання дошкільника;
- орієнтація у своїх правах та обов'язках.

3.6. Статеве виховання дітей дошкільного віку

Статеве виховання має пронизувати всі сфери життєдіяльності дитини. Лише за такої умови можливе повноцінне виховання хлопчика та дівчинки, виховання їхньої статевої культури. Статеве виховання орієнтоване на те, щоб сьогоднішні малюки, ставши дорослими людьми, змогли створити щасливу родину. Запорукою реалізації такої мети є формування між дівчатками та хлопчиками дружніх стосунків, культури спілкування, поваги один до одного.

Фахівці відмічають, що саме в дошкільному віці цікавість дитини неодмінно зосереджується на проблемах статі. Дитячі запитання можна класифікувати таким чином:

- дитину 2-3 років цікавить власне тіло, статеві органи, вона з'ясовує ознаки відмінності між чоловіком та жінкою;
- 3-4-річний малюк хотів би дізнатися, звідки беруться діти, хто їх приносить, звідки узявся він сам;
- у 5-6 років у центрі уваги дитини питання, як діти потрапляють у мамин живіт, як вони звідти виходять та як ростуть і розвиваються;
- у 6-7 років центр уваги зміщується на роль батька у народженні дітей; на те, чому діти бувають схожими на своїх батьків; чи можуть народитися діти в дітей.

Така допитливість зумовлюється тим, що дошкільня не лише спостерігає події — воно хоче збагнути їхню сутність. Йому цікаво довідатися, що навколо відбувається і чому саме так, а не інакше. Дитину все хвилює, на все вона прагне дістати відповідь. Тож і дошкуляє дорослим нескінченними запитаннями: "Звідки я взявся?", "Чому я хлопчик, а сестричка — дівчинка?", "Як я з'явився на світ?" тощо.

Аналізуючи хід експерименту з апробації Програми розвитку дитини дошкільного віку, її автор і керівник колективу розробників Олена Кононко зазначила, що новим для дошкільних працівників виявився аспект, пов'язаний зі статевим вихованням малюків. Виходячи із сучасних вимог, вважає вона, педагогам слід виражено, культурно, терпляче розмовляти з батьками та дошкільнятами на статеві теми, однак у контексті духовно-морального, а не фізіологічного розвитку, заради формування у зростаючої особистості здорового світосприйняття.

Особистісно орієнтована модель взаємодії педагога з вихованцями, яка запроваджується нині в дошкільних навчальних закладах, сприяє тому, що вихователь усе більше стає для дитини людиною, з якою малюк бажає та має можливість поділитися заповітним, порадитися зі значущих для нього питань. Припустимо, дитина звертається до педагога як до авторитетної для неї людини з "делікатними" запитаннями. Або ж, як це було в усі часи, своєю статевою поведінкою бентежить педагога чи, як кажуть психологи, вводить його в стан фрустрації. Як у цьому разі

реагувати? Що відповідати? Як поводитися? Намагатися розв'язати проблему самотужки? Чи, може, варто починати зі статевого виховання батьків? До речі, батьки сьогодні дедалі частіше й самі звертаються до педагогів за консультацією з питань статевого виховання їхніх синів та доньок.

Відповідати на дитячі запитання, навіть якщо вони здаються дорослому "неприпустимими", варто спокійно, не підсилюючи голосу. Ні в якому разі не можна карати сина чи доньку за такі запитання. Пояснення мають бути простими, доступними для розуміння дитини, правдивими, але, звичайно, не обов'язково розповідати абсолютно все. Іноді на запитання "Звідки беруться діти?" досить відповісти, що їх народжує мама. Але ваша дитина може знову ставити це питання, очікуючи від дорослого повнішої інформації. І ми маємо задовольнити її цікавість та інтерес, але не варто зводити всю відповідь до "голої фізіології".

Відповідаючи на "гострі" запитання дітей, доцільно говорити правду на рівні, доступному для розуміння дитини. Небажані відповіді: тебе знайшли в капусті, купили в магазині, приніс лелека. Це дуже важливо для збереження довіри дитини до дорослого, створення імунітету проти "вуличної" інформації, формування здорового та природного ставлення до відносин між статями. Зміст відповіді має бути цікавим дитині, сформулювати її так, щоб наступного разу дитина могла звернутися за відповіддю саме до батьків. Атмосфера готовності відповісти на всі без винятку запитання дитини, вміння тактовно пояснити найскладніші з них — важлива умова ефективного спілкування з дошкільником. Натомість антипедагогічні спроби обходити гострі кути, керуючись міркуванням: "Нам цього не розповідали", "Необізнаність зберігає чистоту", "Прийде час, і самі дізнаються" тощо, на жаль, часто завдають шкоди. Бажано, щоб на час вступу до школи дитина знала про відмінність між статями, про продовження родини. І цю інформацію вона має отримати від батьків та вихователів. Щоб знання, які стосуються статі, не обростали "вуличними коментарями", важливо створити атмосферу довіри між вихователем та вихованцями. Дорослі мають бути готові до запитань на статеві теми від дітей. Згадаймо Оскара Уайльда: "Непристойних запитань не існує — існують непристойні відповіді". Адже дошкільняті не потрібні конкретні розповіді про фізичну та емоційну сторони статевих взаємин. До речі, дитина про це й не запитує. Треба лише задовольнити допитливість малюка на рівні його розуміння.

Наприклад, Рудольф Нойберт у книзі "Що я скажу своїй дитині" пише, що на запитання "Чому я хлопчик, а сестричка — дівчинка?", слід відповісти синові, що він народився таким, як тато, а дочка — як мама. Якщо малюк запитує: "Де беруться діти?" — слід відповісти: "Діти з'являються і живуть у тілі матері". На запитання "Як я виріс?" —

відповісти: "З крихітного зернятка, яке завжди було в животі у мами". У випадку, коли малюк запитує: "Як народжуються діти?", можна використати таку можливу форму відповіді: "Зі спеціального отвору, який при народженні стає великим".

Можна прочитати ось такий жартівливий віршик:

Звідкіля беруться діти?

*Складних запитань так багато на світі!
Звідкіль взагалі з'являються діти?
Лелека приносить ? Не вірю, не зможе
Він нести у дзьобі важку таку ношу.
В капусті ростуть? Щось не віриться у це:
На грядках росте овочеве усе.
А може, це добрий святий Миколай
Узимку приносить малечу в наш край?
А може, купили мене у крамниці,
Де мило й шампуні стоять на полиці?
А може, де квіти на будь-який смак?
В кондитерській мабуть. І сталось це так.
Сказали: нам зважте не кекс і не торт —
Солодкої дівчинки три вісімсот.
Притиснувши згорток до себе долонею,
Додому прийшли із маленькою донею.
Складних запитань так багато на світі!
Звідкіль же беруться усе-таки діти?*

Статеве виховання — справа повсякденна.

Для формування у дітей уявлень про чоловічість та жіночість варто широко використовувати усну народну творчість, художню літературу. З казок, віршів, розповідей діти дізнаються про такі чоловічі якості, як відважність, відповідальність, витримка, готовність допомогти слабким, і про те, що ці риси притаманні не лише дорослим чоловікам, а й хлопчикам, з інших казок малята довідуються про жіночу мудрість, терплячість, милосердя, ніжність, любов до дітей.

Роботу, яку ведуть у дитячому садку, мають підтримувати та продовжувати батьки вдома. Вони також повинні подавати своїм синам та донькам приклад статевої вихованості, статевого спілкування. Син має бачити, як тато допомагає мамі вдягнути та зняти пальто, подає руку при виході з транспорту і т.д., допомагає в побутових справах. А мама, в свою чергу, завжди уважна до батька, його справ, піклується про здоров'я всієї родини, готує улюблені страви дітей і чоловіка, а головне — переймається їхніми проблемами. Під час бесід уточнюються уявлення дитини про мужність та жіночість. Ці бесіди можна проводити індивідуально, окремо з хлопчиками та дівчатками у формі "таємних

нарад", а можна й з усіма вихованцями разом. Тематика найрізноманітніша: наприклад, бесіди про ніжні та сильні руки, про красу та користь праці народних майстрів та майстринь, при цьому варто акцентувати на чоловічих та жіночих якостях, необхідних для того чи іншого ремесла.

Цю роботу доцільно супроводжувати розглядом ілюстрацій та картин художників, родинних фотографій, що сприяє формуванню в дітей уявлень про щасливі сім'ї, про добрі взаємини між батьками, сестрами, братами, їх взаємодопомогу.

Замало тільки сформувати в дитини уявлення про те, якими мають бути чоловік та жінка. Дитина має навчитися реалізовувати свої знання. Тут стануть у пригоді реальні та штучно створені проблемні ситуації, близькі життєвому досвіду дітей. У театралізованих проблемних ситуаціях персонажі демонструють кілька варіантів поведінки, а діти вибирають ту, яку вважають правильною для чоловічої або жіночої моделі поведінки.

У повсякденному житті вихователь має підкреслювати риси, якості, поведінку, притаманні хлопчикові чи дівчинці. Можна також формувати у дітей трудові вміння та навички, що відповідають їхній статі. Так, за участі та з допомогою дорослого хлопчика можна вчити різати цупкий картон, користуватися молотком та цвяхами при виготовленні ящика для розсади, з'єднувати деталі лялькових меблів за допомогою клею та шурупів, ремонтувати іграшки. Ця робота має давати хлопчині задоволення, а слова вихователя чи батьків: "Ти ростеш справжнім чоловіком" — сприйматися як винагорода.

Дівчаток можна привчати до шиття, плетіння. Ці навички вони залюбки використовують під час гри в ательє, варто також всіляко стимулювати та підтримувати бажання маленьких представниць жіночої статі сервірувати стіл, оформляти інтер'єр кімнати, формувати в них навички догляду за малюками, як в іграх, так і в реальному житті (старші доглядають менших). У родині бажано підтримувати ініціативу дівчаток, і хлопчиків також, прибрати в квартирі, помити посуд, приготувати їжу.

Упорядковуючи ділянку дитячого садка, варто диференціювати трудові завдання для хлопчиків та дівчаток. Наприклад, дівчатка збирають та накладають в тачку опале листя, а хлопчики відвозять його, висипають у призначене для цього місце.

Крім того, що дитина має набути певних умінь та навичок, в неї має бути сформована необхідна мотивація, коли еталони жіночої та чоловічої поведінки стануть її внутрішнім переконанням. Тож дуже важливим є вплив дорослого на емоційну сферу дитини, схвалювання та позитивне оцінювання проявів дитиною рис, якостей та поведінки, притаманних їхній статі. Малюки дуже радіють, отримуючи грамоти чи значки такого,

наприклад, змісту: "За гарний вчинок", "За доброту і турботливість". "За багатирську силу".

Велике значення в статевому вихованні відіграє гра, зокрема ігри-драматизації, конструкторські ігри тощо. За ініціативою дітей і з допомогою педагога можуть розгортатися цікаві й захопливі сюжетно-рольові ігри. У них хлопчики та дівчатка відображають цікаве, насичене життя родини: "Сім'я на відпочинку", "Приймаємо гостей", "Готуємося до свята", "Народилася дитинка".

Хлопчиків та дівчаток треба вчити робити подарунки один одному (8 Березня, день народження, День захисника Вітчизни), обмінюватися компліментами. Діти мають помічати та відчувати, коли іншому потрібна допомога. Коли хлопчики відчиняють перед дівчатками двері та пропускають їх уперед, дівчатка мають дякувати за це, щоб у хлопчиків був стимул і бажання і надалі виявляти знаки уваги. На музичних заняттях дітей навчають танцювального етикету.

Питання для самоконтролю

1. Яким чином хворобливий психоемоційний стан позначається на професійній діяльності, вносить деструктив у побутову та сімейну сфери?
2. Наведіть приклади зв'язку соматичних захворювань людини з нервовими розладами.
3. Що призводить до психоемоційної перенапруги? Дайте визначення цьому поняттю.
4. Які фактори у сьогоденні провокують розвиток психоемоційної перенапруги?
5. Від чого залежить стійкість організму до стресових ситуацій?
6. Надайте рекомендації щодо подолання стресового стану.
7. Розкрийте взаємозв'язок позитивного мислення і здоров'я. Яке мислення називається саногенним?
8. Охарактеризуйте складові психічного здоров'я дошкільника.
9. Як здійснювати статеве виховання дитини?

Завдання для самостійної роботи

1. Підготуйте реферативні повідомлення, у яких розкривається проблема збереження психічного та духовного здоров'я дитини.
2. Підготувати інформацію про значення та походження різних імен.
3. Скласти перелік прав та обов'язків дошкільників різного віку.
4. Опрацювати та законспектувати статтю Л. Олійник Статева соціалізація дошкільнят // Дошкільнє виховання. – 2008. - № 11. – С. 7-9.

Список рекомендованої літератури

1. Базовий компонент дошкільної освіти, затверджений наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 22.05.2012 № 615.
2. Валеологія: Навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2 ч. / В.І.Бобрицька, М.В.Гринькова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької. – Полтава: «Скайтек», 2000.
3. Войтенко В.М. Валеологія: навчальний посібник / В.М.Войтенко. - Луцьк: Ред.-вид. відділ "Вежа" ВДУ імені Лесі Українки. - 1999. – 138 с.
4. «Дитина», програма розвитку дітей, рекомендована Міністерством освіти і науки України (лист Міністерства освіти і науки України про надання грифу 08.12.2010 №1/11-11177)
5. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных общеобразовательных учреждениях / Татьяна Сергеевна Овчинникова. – Кара: С-Петербург, 2006. – 176 с.
6. Синятина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить здоровье детей. Психологические установки и упражнения / Н.Ю.Синятина, И.В.Кузнецова. – М.: Владос, 2004. – 150 с.

Тема 4. Духовний світ дитини та її здоров'я

Базові поняття: духовність, складові духовного світу людини, релігія, духовні закони, соціальна компетентність дошкільника

4.1. Роль духовності у формуванні здоров'я людини

В найбільш широкому розумінні "духовне" в людині - це все, відмінне від тілесного, біологічного, тобто вся психічна сфера її життя у різноманітних проявах - інтелектуальних, емоційно-почуттєвих та ін. У вузькому розумінні "духовність" - це спосіб життєдіяльності, специфіка якого полягає у пріоритетному задоволенні потреби у пізнанні - світу, себе і, головне, — смислу та призначення свого життя. Тобто, людина є духовною настільки, наскільки вона замислюється над цими питаннями і прагне одержати на них відповідь. Відповідно, зростання духовності людини можливе лише на шляху розвитку її самосвідомості, глибинного самопізнання та самозміни.

Хоч у науковій та популярній літературі поняття "духовне" та "душевне" нерідко ототожнюються, слушною є думка тих мислителів минулого та сучасності, котрі наполягають на необхідності розрізняти душу та дух як надраціональне, надсвідоме або взагалі надлюдське начало (пригадати хоча б християнську тріаду - тіло, душа і дух). Разом з тим, говорячи про взаємозв'язок між здоров'ям людини та її духовним світом, дуже важко провести чітку межу між душевним (психічним) та духовним, які в конкретній людині є не чим іншим, як абстрактними аспектами єдиного цілого. У тих випадках, коли людина перебуває у стані

суперечності між своєю душею і духом, що трапляється, приміром, у ситуації вибору між неспокоєм та напруженням духовних пошуків (пошуків істини) та душевним благополуччям і рівновагою, виділення цих аспектів з метою "розібратися в собі" є просто необхідним. У випадку ж, коли людині властива внутрішня гармонія, цілісність, цілком припустимим, на наш погляд, є використання означених понять як синонімів, а поняття "духовний світ" - як інтегрального стосовно двох попередніх.

В широкому плані розглядатимемо духовну культуру як складову загальної системи культури, яка охоплює духовну діяльність та її продукти. Загалом до продуктів духовної культури традиційно відносять: інтелектуальні (наука, освіта); естетичні (мистецтво й література); етичні (мораль); соціальні (мова, побут, звичаї, право, політика); релігійні.

Складовими духовного світу людини виступають знання, моральні, художньо-естетичні, життєво-практичні переживання, ціннісні орієнтації та установки. Свої життєві проблеми, в тому числі й стан свого здоров'я, людина сприймає крізь призму певних понять, образів, почуттів, уявлень, смислів та інших духовних утворень. Світогляд кожної конкретної людини є неповторним, і тому практичні підходи людей до розв'язання проблеми здоров'я дуже різняться між собою.

Разом з тим, досвід освоєння людиною навколишньої та своєї внутрішньої реальності концентрується у відповідних соціальних формах духовності: релігії, філософії, науці, моралі тощо. Ці об'єктивовані форми є спресованим досвідом багатьох поколінь людей. Кожна з цих форм має свій валеологічний потенціал і впливає на формування саногенного мислення і поведінки людини специфічними засобами. Зокрема, в релігії людина спонукається до здорового способу життя вірою в божественні заповіді, якими встановлюється культ тілесної і духовної чистоти; у філософії та науці – веліннями розуму; в етиці – моральними настановами; в мистецтві – почуттям прекрасного.

Індивід у процесі соціалізації залучається до досвіду, культурних надбань пращурів і переймає певні ідеали досконалості. Але здійснює він це вибірково: кожна форма духовної культури відіграє неоднакову роль у формуванні світогляду особистості. Він, наприклад, може бути релігійним чи нерелігійним. Відповідно, людина в організації здорового способу життя більшу перевагу віддає науково-медичним рекомендаціям чи приписам, що сформувались у руслі релігійної практики. Отже, особливості духовного світу окремої людини чи соціальної спільноти виступають важливим чинником, що зумовлює як характер загального ставлення людини до свого здоров'я, так і вибір конкретних методів його збереження чи відновлення.

Основою виховання дитини є духовність сім'ї, яка виражається в суспільній моралі, етиці, естетиці та формуванні поведінки як певної

системи відносин, дій, вчинків, зумовлених суспільними умовами та обставинами, в цьому полягає загальносоціальна функція сім'ї. Духовність виховання — *це система, уклад життя сім'ї, умова, яка забезпечує здійснення розумового, інтелектуального, емоційно-чуттєвого розвитку дитини та формування її світогляду*. Вона сприяє передачі молодим поколінням морально-етичних ідеалів, ідей, уявлень народу, виражених у народній творчості: казках, піснях, легендах та інших художньо-мистецьких цінностях, у повсякденній поведінці та поглядах батьків, у їх ставленні до виконання найважливіших громадських обов'язків.

Загалом показниками духовного здоров'я дитини є врівноважене спілкування з однолітками й іншими дітьми, дорослими людьми, швидка адаптація до середовища, спрямованість на суспільно-корисну справу, культура користування матеріальними благами.

4.2. Валеологічний потенціал релігії

Релігійний тип світогляду протягом багатьох віків панував у всіх географічних регіонах планети. І сьогодні він залишається найпоширенішим типом світогляду в світі. Глибока релігійність вважається спеціалістами гуманітарної галузі однією з провідних рис ментальності українського народу. Отже, говорячи про здоровий спосіб життя, неможливо лишити поза увагою релігійні шляхи його організації.

Неупереджений погляд на релігію як світогляд і спосіб життя виявляє той факт, що її саногенний потенціал був і залишається досить значним. Протягом тривалого історичного періоду релігія була практично єдиною можливим для широких народних мас способом внести гармонію в духовний простір свого життя. Релігія визначала зміст і мету людського існування, і в такий спосіб забезпечувала людині можливість орієнтації у світі. Сприйняття хвороби, смерті, відчуття хаосу, страждання, страху й інші явища, які дестабілізують психічне життя, завжди викликали у людини гостру потребу в смислоутворенні. Релігійно осмислюючи випадковості повсякденного життя, людина намагалася зберегти стабільність свого особистого і соціального мікрокосму, що виступали подобою священного Космосу. Священне є відмінним від повсякденного життя, оскільки воно є стійким, упорядкованим, гармонійним тощо.

Безперечно, для віруючої людини певні релігійні акти сповнені здоров'язбережувальним ефектом. Так, глибока молитва та сповідь послаблюють психічну напругу, оскільки людина ділиться своїми переживаннями, прикрощами, бідами з Богом, просить у нього допомоги, надіється на неї, відчуває себе не самотньою у своїх негараздах. Катарсичний (очищуючий) вплив молитви та сповіді доповнюється переживанням віруючими церковного богослужіння (обрядової дії, музики, іконопису тощо). Причастя й інші обряди, в яких людина

відчуває присутність Святого духу і цілющий контакт з ним, створюють відчуття духовного оновлення, забезпечують прилив нових сил. Людина одержує імпульс для морального самовдосконалення, внесення гармонії у своє повсякденне життя, у свої стосунки зі світом.

Релігійна практика включає і ряд прийомів підтримування здоров'я людського тіла. Загальновідоме оздоровлююче значення релігійних постів, які, крім духовного «очищення», виконують і функцію лікувально-профілактичного голодування (хоча цей метод, як і будь-який інший, не є корисним для всіх і потребує індивідуального підходу). Зокрема, православна церква виділяє 200 безм'ясо-молочних днів на рік. Найбільш тривалі (6-7 і більше тижнів) пости (пасхальні) припадають на ранню весну, коли світлові дні короткі, люди фізично працюють менше і вживають їжу, біднішу на біологічно активні речовини. Такі пости дозволяють ефективно позбуватися зимового зашлаковування організму.

Цілющий вплив на тіло здійснює і «свята», тобто освячена у церкві вода. Як свідчать новітні дослідження науковців, її вживання має позитивний для здоров'я ефект не лише завдяки самонавіюванню віруючої людини, але й унаслідок біоенергетизації («зарядження») води учасниками обряду.

Нарешті, слід згадати і про використання у практиці різних, особливо язичницьких та східних релігій, різноманітних «священних» напоїв, виготовлених із цілющих трав та інших природних речовин. Склад, методи приготування і застосування цих напоїв протягом століть розроблялися жерцями-лікарями і були на той час високим досягненням людського розуму.

Разом з тим у релігійному способі освоєння реальності можна виділити і негативні аспекти впливу на духовне і фізичне здоров'я людини. В історії немало прикладів, коли фанатична релігійність призводила до нервово-психічних порушень, а то й смерті людей. Фізичні й психічні захворювання іноді були наслідком занадто ревних вправ у аскетизмі. На ґрунті апокаліптичних настроїв виникали й масові неврози та психози. У 1896 році в Росії на Тернавських хуторах поблизу Тирасполя були живими добровільно поховані 25 сектантів-старообрядців. Випадки самоспалення розкольників нерідко траплялися й раніше.

А наприкінці ХХ ст. суспільство було шоковане плодами діяльності в Україні «Білого братства» Ю. Кривоногова. Лідери цієї організації використовували спеціальні прийоми глибинного психологічного впливу на своїх послідовників (т.з. «кодування»), унаслідок чого останні, в тому числі неповнолітні, полишали сім'ї, віддавали керівникам секти своє майно, розривали всі соціальні зв'язки, що виходили за межі цієї тоталітарної секти. Тривалий стан очікування «кінця світу» зумовив глибокі деструктивні зміни у психіці послідовників учення Кривоногова.

Їх психологічна реабілітація після заборони діяльності цієї організації стала надзвичайно складною проблемою для спеціалістів.

Говорячи про негативний вплив релігії на здоров'я людини, слід згадати й про те, що недотримання санітарно-гігієнічних норм під час відправлення релігійного культу (цілування віруючими хрестів, ікон, мощей, обряд причастя, хрещення) нерідко призводив до поширення серед населення різноманітних інфекційних захворювань. Не для всіх віруючих є корисним і дотримання тривалих релігійних постів. Проте ці моменти не можуть бути підставою для беззастережної критики релігії з войовничо-атеїстичних позицій, як це було в часи тоталітарного режиму, оскільки більшість небезпек для здоров'я віруючих при правильній організації культової дії можна уникнути.

Завершуючи розгляд питання про взаємозв'язок релігійності та здоров'я, зазначимо, що релігія не є єдиним способом формування в людини саногенного мислення в органічному поєднанні з її духовним розвитком. Але релігія, на відміну від, скажімо, філософії, не є лише теоретичною системою: вона виступає як спосіб життя, у якому цілісно об'єднуються всі аспекти існування людини. У цьому полягає перевага релігії стосовно організації здорового способу життя.

4.3. Зв'язок моральності і здоров'я людини

Добро гармонійне з природою людини. Зло ж незмінно призводить до сум'яття душі і хвороб тіла. Проблема моралі, добра і зла стає центральною, коли мова йде про здоров'я, хворобу й довголіття. У проблемі моральності особливо звучить тема совісті. Невипадково народна мудрість гласить: «Краще в кривді бути, ніж у кривдниках», «Біда — не біда, якби совість була чиста», «Руку, ногу поламаєш — загоїться, а душу переламаєш — не загоїться ніколи».

Совість у людини вроджена, оскільки вроджений і інстинкт альтруїзму. Почуття правди і сорому виявляються у дитини на неусвідомленому рівні задовго до розуміння того, що це означає, задовго до того, як їй це можна пояснити.

Володимир Даль характеризує **совість** як *«природжену правду в різному ступені розвитку»*. Сучасне визначення цієї категорії таке: **совість** (ще — сумління) — *категорія етики, що виражає нерозривний зв'язок моралі й людської особистості, характеризує вищу норму здатності людини до морального самоусвідомлення, самотійного визначення для себе моральних обов'язків, самооцінки і самоконтролю здійснюваних вчинків. Як внутрішній моральний суддя, совість уособлює нерозривну єдність самоусвідомлення особистості та її емоційних переживань (моральних почуттів)*.

Виховання розвиває совість до вищих її ступенів, коли для людини краще не жити, аніж жити не по совісті. І навпаки, саме відповідне виховання може заглушити альтруїзм, совість, сором.

В культурі всіх народів як табу, як заповідь, як непорушний закон моралі звучала і звучить, хоч і виражена різними словами, але одна вимога: не роби іншому те, чого не хочеш для самого себе. Порушивши закон моралі, переступивши через нього, людина здатна виправдатись сама перед собою. Вона може навіть не усвідомлювати, що порушила, але підсвідоме вмить зафіксує порушення. Механізм самопокарання у підсвідомості запускається неусвідомлено. Проступок проти законів моралі, проти совісті, таким чином, фіксується у підсвідомості і залишається, живе у ньому як комплекс провини і сорому. В ситуації зниження внутрішнього психологічного захисту, неусвідомлене проникає у свідомість, впливає на хід думок людини, на її дії і може кінець кінцем призвести до психосоматичних захворювань різної етіології (виразки, хвороби серцево-судинної системи, неврозів тощо).

Особливо хвороботворна для обтяженої комплексом провини людини така ситуація, коли проти неї здійснено те, що вона колись аморально здійснила проти інших. У цьому найбільше розкривається мудрість заклику не робити проти іншого того, чого не хотів би стосовно до самого себе.

Не встати на шлях здоров'я, не дійшовши до **істинної моральності**. І перший принциповий крок на цьому шляху — прощення. Іноді навіть здається, що простити не можна, що саме прощення аморальне. Але той, хто простив, у всіх випадках позбавляється озлобленості у своїй душі. Жити зі злобою дуже важко, це призводить до невинуватених стосовно до інших почуттів підозри, недовіри, люті, агресивності. Наші пращури стверджували, що людина, яка не вміє прощати, а живе з тягарем ненависті, руйнує себе зсередини, наближається до хвороб і до смерті. Те ж саме стосується **каяття**, яке у всіх релігіях і світських концепціях совісті розглядається як вища форма очищення душі. По суті, пробачити і покаятися — це значить жити мудро і морально, в благополуччі та здоров'ї.

Немає заповіді «не принижуй іншого», але приниження іншої людини — один із найбільших аморальних вчинків, тяжкий гріх. Це — гріх погорди, найбільш важкий різновид її. Досить тяжка провина для моральності — скористатися чесністю, щирістю, добротою іншого в корисливих, егоїстичних цілях. Це те ж саме, що скористатися наївністю, недосвідченістю, безпорадністю людини, яка довірилася тобі, або зрадити її. Немає заповіді «не проклинай!», але проклинаючи іншого, проклинаєш себе. Страшний гріх — невдячність. Бути невдячним — це те ж саме, що вкрати, обдурити, зрадити, скористатися добротою в егоїстичних цілях. Боягузтво, зневіра, відчай і капітуляція перед труднощами — аморально

перш за все для самої людини, яка зраджує себе, свою мету, своє життєве призначення. Аморально — не подати руку тому, хто її потребує, бути байдужими до страждань іншої людини.

Підсумовуючи сказане, відзначимо, що поняття моральність і здоров'я тісно пов'язані. Починаючи роботу над собою, створюючи стратегію і тактику самооздоровлення, потрібно подбати про свою моральність, осмислити свої дії, ставлення до себе, до інших, до світу.

4.4. Духовні закони, їх вплив на здоров'я

У духовному світі вважається, що Космос має розум — Вищий розум. Існує поширена хибна думка, що цей Вищий розум постійно стежить за людиною, фіксуючи кожен її крок. Ця прикра помилка стосується багатьох питань, у тому числі й релігійних. Насправді ж Вищим розумом створені духовні закони, єдині і для Землі, і для вищих світів. Матеріальні закони є лише їх слабким відображенням і описують явища досить приблизно. Крім того, матеріальні закони непостійні і змінюються в залежності від середовища, в якому вони діють. Так, у воді не працюють закони повітря; що природно для чоловіка, недопустимо для жінки. Закони ж духовного світу незмінні.

Життя людини «відстежує» не Вищий розум чи Бог, цим займаються духовні закони. Прийшов час згадати постулат: доля нікого не карає, вона тільки відвертається від людини. І цей акт люди не завжди здатні побачити. Не завжди видно, як до мудрих і терплячих дивовижним способом надходить допомога. Вона не матеріалізується з простору, а виникає ніби «випадково»: з'являються потрібні люди, здійснюються потрібні події. Все це відбувається на фізичному плані, і ніяк не помітний їх зв'язок з духовним, у який можна тільки вірити і бажано інтелектуально усвідомлювати.

Серед духовних законів виокремлюють:

1. Закон вільної волі, або закон вільного вибору. Це основний стратегічний закон Космосу, який керує розвитком свідомості людини. Так влаштована людина, що завжди буде ставити питання: бути чи не бути? Людина не здійснює жодного кроку без якогось вибору. Сума «маленьких виборів» породжує певну якість життя: що вибрали, те й одержали, а що одержали, з тим і живемо. Людина, виявляючи свою волю, вибирає між своєю вищою і нижчою натурою, між технічною галуззю і гуманітарною, обирає супутника життя, роботу, друзів. Даючи цей закон, Вищий розум показав, що не претендує на свідомість людини і надає їй певну можливість визначати свої вчинки. Будемо пам'ятати, що кожен наш крок — це вибір того чи іншого шляху, від якого залежить наше благополуччя і здоров'я.

2. Закон жертви. Його суть звучить приблизно так: щоб придбати нове, потрібно пожертвувати старим. Або можлива така інтерпретація:

просування вперед неможливе без жертв. У світі матерії цьому закону відповідає закон заперечення заперечення, але закон жертви ширший. Він показовий, адже можна дуже багато говорити про доброту, але як тільки потрібно пожертвувати чимось, зробити добро, відразу стає видно, хто є хто.

Досконалість можлива лише через зруйнування колишньої форми з її попереднім змістом. Саме це руйнування й називається жертвою. Не стати здоровим, не жертвуючи теплом і ситістю. Не стати мудрим, не змінюючи застарілих установок, світогляду. Жертва за своєю суттю важка, але вдячна. Кожна сходинка на драбині еволюції може бути досягнута тільки завдяки жертві. Це твердження стосується і Природи, і суспільства, і людини.

3. Закон перевтілення. Всі священні книги писали про численні життя людини. Так що ж це — чи дійсно людина прожила багато життів, перевтілившись в інші людські форми? Це питання намагались з'ясувати найкращі уми людства впродовж майже всієї історії його існування. Дійсно, схоже, що люди приходять у світ, успадковуючи від минулих життів все, що вони накопичили, і це накопичення перетворюється у здібності. Спочатку цей закон відпрацьовувався у нижчих царствах, а потім вже й у житті людини. Як, умираючи, не вмирає день, проходячи свій шлях перевтілення, так, помираючи, не вмирає людина — їй передбачається нове народження і нове життя. І день, і людина — два явища форми і змісту, які змінюються від народження до народження, стають або кращими, організованішими, або гіршими, хаотичнішими.

Слід відзначити, що погляди на цей закон досить розбіжні. Вони відрізняються як повним запереченням його існування (захід, християнство), так і цілковитою впевненістю в його реалістичності (східні релігії). Прихильники закону перевтілення вважають, що після смерті, тобто в невітленому стані, людина знаходиться у Вищих космічних планах. Там здобутий досвід душі перетворюється у здібності і характер майбутньої людини, яка потім приходить у світ продовжувати свою справу з того рівня досконалості, якого досягнуто у минулому житті.

4. Закон причин і наслідків. Існують дані Природою закони моральних норм. Ці закони поширюються тільки на світ людей, адже тварини мораль не порушують, а рослини — тим паче. Закон причин і наслідків, або закон карми у східній традиції, діє у всіх проявах людського буття. Суть закону дуже проста: що заробив, те й одержав. Так, хвороби лютували на Землі не тому, що якась зла доля їх послала, а тому, що була причина — невігластво, бруд, занехаяність, які породжували наслідок — епідемії. Відомо, що в природі існує суворий непорушний порядок: з насіння виросте певний вид дерева. А значить, що «виростили», те й «виросло».

У світі матерії важливо, що зроблено, а у світі духу важливі мотиви, за якими щось робилося. Щоб встигнути багато зробити, потрібно

працювати лише над одним: створенням умов усередині і навколо себе. Створені умови самі притягнуть усе, що потрібно. Побудуєте аеродром — прилетять літаки, побудуєте шпаківню — прилетять птахи. Це прекрасна, мудра робота: створити умови, тобто свідомо «посіяти» потрібні причини. Можна отримати абсолютно все, використовуючи закон карми. Розумно і тямуче створіть умови для збагачення — і станете багатим. Продумайте і сконструйте власну систему оздоровлення — і ви на шляху до міцного здоров'я. Ті, хто потребує духовних якостей, нехай створять умови всередині себе і одержать потрібні вібрації.

Існує принципова різниця у поглядах філософії Сходу і християнства стосовно закону причин і наслідків. Східні гуру стверджують, що за кожне діяння приходить відплата, і назвали таке положення речей кармою. У християнстві все по-іншому. У ньому взагалі не визнають поглядів про карму, але говорять про гріх, що, по суті, одне й те ж. Але в понятті карми є деяка механістичність: зроби — одерж. А у християнстві говориться, що можна відмолити свої гріхи, якщо щиро покався і став іншим.

5. Закон вибору і відбору. Цей закон дуже конкретний і має прекрасне прикладне значення. Почнемо з конкретного, так легше приходити до інтелектуального осмислення закону. Вам захотілося їсти. Поряд ростуть фруктові дерева: яблука, груші, сливи. Ви на секунду замислюєтеся, чого ж вам більше хочеться? Обираєте яблука і трясете дерево. Стигли, соковиті плоди падають на землю. Після того, як ви зробили вибір на користь яблук, починаєте відбирати найбільш стиглі і красиві яблука і їсте їх. У цьому прикладі є ключові слова: вибір і відбір. Вибір, який здійснюється людиною, — це шлях, яким вона йтиме, стратегія її життя. Відбір — це те, як вона піде: добре чи погано. Якщо відібрати погані яблука, недовго й захворіти.

6. Закон простору. Він проголошує, що в будь-якому просторі матеріального і нематеріального світів миттєво виникають умови для функціонування якихось програм. Прибрали асфальт, на розчищеному просторі з'явилась трава. З'явився час - людина почала займатися спортом тощо. Будь-яка справа створює простір, на якому відразу ж починають функціонувати якісь програми.

7. Закон справедливості. За цим законом відбувається пропорційний обмін властивостями: ти — мені, я — тобі. Закон був уведений у царство людини Моїсеєм і звучав у ті суворі часи лаконічно і попереджувально: око за око, зуб за зуб.

Закон був непорушний, мудрий і проіснував до наших днів. На ньому виросла й працює сьогодні вся економіка Заходу. Згідно з ним усе повинно бути врівноваженим, усі витрати врахованими, все зроблено і все сплачено. Ти чесно попрацював — я чесно заплатив.

Моральний прогрес, звичайно, розвиває почуття справедливості, але не дає його: адже воно знаходиться частково у сфері розуму і в основному — в серці людини. Ось чому в людей простих нерідко трапляється більш точне розуміння поняття справедливості, ніж у тих, хто багато знає.

Справедливість полягає в повазі прав кожного. Ці права встановлені законом людським і законом природним. Люди створили свої закони у відповідності зі своєю натурою і характером, тому ці закони змінювалися в залежності від прогресу знань. Право, встановлене людьми, не завжди відповідає справедливості; воно регулює лише деякі із суспільних відносин, тоді як у приватному житті має місце цілий ряд випадків, які оцінюються винятково судом совісті.

8. Закон любові. «Полюби ближнього твого, як самого себе» (Євангеліє від Матфія, гл. 22). Це і є закон любові, який просто і ефективно вирішує всі проблеми між людьми. Його не завжди можна збагнути розумом, але цілком серцем.

Любов і милосердя — суть доповнення закону справедливості, адже любити ближнього — значить робити йому все добро, яке в нашій владі і яке, як нам хотілося б, зробили і для нас.

Дуже часто поняття «духовність» йде поруч із поняттям «любов». І, мабуть, у цьому криється глибокий зміст і розуміння сутності такого складного поняття, як духовність.

Описані духовні закони включають далеко не повний їх перелік. Але поданий матеріал може створити певний змістовий базис для роздумів над такими складними категоріями, як «духовність», «духовні закони», «духовний вибір», «духовність і здоров'я» і допоможе зрозуміти значення процесів духовного удосконалення у створенні власної програми оздоровлення душі й тіла.

4.5. Складові духовного здоров'я дошкільника

Основних “блоків”, що розкривають пріоритетні напрями виховної роботи з дошкільниками, пов'язані з формуванням духовного здоров'я, нараховується шість: інтеграція дитини у соціум, спілкування та спільна діяльність, розвиток відповідальності як базової особистісної цінності, визначення статусу в групі однолітків, формування категорії «авторитет» як важливої для орієнтації в соціумі, уміння вчиняти по-совісті. Детальніше про кожну з означених складових соціальної компетентності дошкільника.

1. Інтеграція в соціум. Попадаючи з сім'ї у нові умови життя, стикаючись з незвичними вимогами і нормами, дошкільникові належить адаптуватися до них, тобто звикнути, привласнити. При цьому важливо не лише брати до уваги відмінності між звичними і новими параметрами життя, але й співвідносити їх з власними потребами та інтересами, встановлювати, як доцільніше їх збалансувати. *Соціальна адаптація* є

інтегральним показником здатності зростаючої особистості до виконання необхідних біологічних, психологічних функцій та соціальних ролей у групі, які дитині належить прийняти.

Адаптується дошкільник до нових умов життя в процесі соціалізації, тобто в ході оволодіння вмінням дотримуватися норм і вимог, почуватися членом нової спільності, зважати на відмінність власних бажань від вимог довкілля, засвоювати доцільні правила, переносити свої знання у нові умови. Можна говорити, що соціалізація виступає важливою складовою соціального розвитку дитини дошкільного віку, хоча не єдиною. Соціалізована дитина зростає гнучкою, відрізняється правилодоцільною поведінкою, відчуває межі припустимої активності та дистанції, вміє сприймати зовнішні приписи, поводить слухняно, відрізняється високою виконавською дисципліною. Проте все це не виключає ймовірності появи в неї особистісної покори, формування звички догоджати, віддавати перевагу виконавству в порівнянні з власною творчістю. Тому важливо приділити увагу збалансованості соціалізації з індивідуалізацією – прагненням проявити своєрідність, творче начало, виявити власну позицію, прийняти особисте рішення. Тому опікуючись проблемою соціального розвитку, педагогові варто потурбуватися про гармонійне поєднання в дитині прагнень, з одного боку, “бути однією з багатьох”, з іншого – вирізняти себе з-поміж інших.

2. Спілкування та спільна діяльність. Спілкування є одним з провідних видів діяльності в дошкільному віці, якому, на жаль, традиційно відводилася роль так би мовити обслуговуюча, а отже, до певної міри другорядна: в режимі дня не було передбачено часу, відведеного спеціально для нього, для розвитку мовлення дитини пропонувалися спеціально організовані заняття, а не вільне спілкування. Як відомо, спілкування буває вербальним (з допомогою слова) і невербальним (з допомогою міміки, жестів, контактних дій, голосової тональності). Завдяки спілкуванню (вербальному і невербальному) зростаюча особистість одержує життєво важливу інформацію, обмінюється нею та власним досвідом, вправляється у сприйнятливості, оволодіває соціальними здібностями, навчається оцінювати себе та інших, вчиться віддавати переваги комусь-чомуś та відмовляти у прихильності комусь-чомуś. Об’єднуючись з однолітками у спільну діяльність, дошкільник оволодіває категорією “ми”, починає усвідомлювати значення спільних зусиль, навчається опікуватися спільним результатом праці. В ході спільної діяльності малюк оволодіває умінням ініціювати допомогу, домовлятися, узгоджувати точки зору, поступатися, поводитися справедливо, виходити з конфліктів, робити взаємодію приємною та продуктивною. Безконфліктна конструктивна взаємодія дошкільника з іншими забезпечується системою знань, які сприяють усвідомленню того, що стосунки між однолітками та дорослими мають

бути не стресовими, а доброзичливими, добротворчими, культурними, дієвими; у спілкуванні треба вміти управляти своїми емоціями, оцінювати себе та інших із розумінням мотивів поведінки, вчинків,— це, в свою чергу, сприятиме розвитку саморегуляції дитини як прояву її вольових зусиль. Окрім того, у спільній ігровій, пізнавальній, трудовій діяльності дитина має проявляти самостійність (у діях, думках, рішеннях), активність.

3. Розвиток відповідальності. Відповідальність як здатність зростаючої особистості покладати на себе обов'язок за когось-щось, діяти у відповідності з цим рішенням, свідомо аналізувати свої переживання і наміри, готовність відповідати за наслідки своїх рішень та дій перед іншими – важлива складова особистісного зростання дошкільника. Не заперечуючи визнання значущості даної риси характеру дошкільника традиційною педагогікою, слід підкреслити, що вона орієнтувала здебільшого на відповідальність виконавського характеру, на виховання у дитини здатності відповідально виконувати розпорядження інших. Проте сформувати соціальну компетентність дошкільника поза вихованням в нього уміння ініціювати свою відповідальність, добровільно відмовлятися від приємного на користь необхідного, соціально корисного, діяти за власною спонукою, без заохочень ззовні, неможливо.

4. Статус. Авторитет. Кожна дитина, яка при звичаїлася до дитячого садка, прагне посісти в групі однолітків певне місце, зайняти певне положення в системі міжособистісних взаємин. Її позиція в соціальній групі засвідчує ставлення до неї товаришів, визначає міру її авторитетності для них – значення, впливу, визнання її чеснот, здібностей, життєвого досвіду. Авторитетний для однолітків дошкільник посідає високе місце в групі, йому довіряють особливі ролі, він виступає лідером, організатором ігор, продукувачем ідей, ініціатором почину. Авторитетна для однолітків дитина характеризується високою самооцінкою, вольовими рисами характеру, веселою вдачею, творчою поведінкою. Чим нижчий статус малюка в групі, чим менша кількість однолітків віддає йому перевагу у порівнянні з іншими, чим частіше дитина залишається одинаком (не за власним бажанням, а за вибором однолітків), тим нижчою буде її соціальна компетентність, тим менш впевненою у собі вона зростатиме, тим більш значущими виявляться особистісні деформації. Тривожним сигналом є те, що в наш час діти поняття авторитету все частіше пов'язують з матеріальним достатком, можливістю мати для себе вигоду, певним виграшем, збагаченням чимось. Тому проблема дитячої дружби, мотивів прихильності, вибору дошкільниками партнерів є однією з таких, що потребує уваги дорослих.

5. Свіість. Чи кожний педагог усвідомлює, що свіість як внутрішня етична інстанція зароджується на етапі дошкільного дитинства? Щоб з'ясувати, чи багато старших дошкільників можуть бути віднесені до

категорії “совісних”, доречно уточнити: чи завжди вони керуються у своїй поведінці моральними чинниками, чи здатні залишатися відданими моральним нормам за відсутності контролю дорослого, чи можуть чинити опір негативним впливам, яким цінностям віддають перевагу. Совість – форма морально-емоційного самоконтролю, своєрідний внутрішній цензор, який допомагає зростаючій особистості спокутувати провину, виправити помилку, почуватися ніяково у випадку скоєння недоброго вчинку. Відсутність у старшому дошкільному віці зачатків почуття совісті як механізму особистісного зростання вказує на недоліки у виховній роботі, які належить виправляти. При цьому слід усвідомлювати: совісного дошкільника можуть виростити совісні дорослі.

Загалом, щоб у дитини було сформоване свідоме ставлення до власного духовного здоров'я, вона має знати, що до природи, людей, усього живого та неживого на Землі конче потрібне бережливе ставлення: слід шанувати й цінувати духовні надбання своєї сім'ї, роду, народу, всього людства, рідну мову, культурну спадщину, мистецтво, літературні твори, предмети образотворчого та народно-вжиткового мистецтва.

Питання для самоконтролю

1. Чи варто ототожнювати поняття «духовне» і «душевне»? Чому?
2. Який валеологічний потенціал міститься у різних формах духовності: релігії, філософії, науці, моралі тощо?
3. Назвіть складові духовного світу людини.
4. Розкрийте валеологічне значення релігії. Наведіть приклади можливості позитивного і негативного впливу на здоров'я людини релігійних обрядів.
5. Охарактеризуйте кроки набуття моральності. Проаналізуйте власний рівень моральності. Яким чином він впливає на Ваше здоров'я?
6. Назвіть і розкрийте зміст духовних законів.
7. Охарактеризуйте складові духовного здоров'я дошкільника.

Завдання для самостійної роботи

1. На основі опрацювання засобів масової інформації наведіть реальні приклади впливу душевного стану людини на її життєдіяльність.
2. Складіть поради для вихователів з проблеми формування духовного здоров'я дошкільника.
3. Складіть власний план самовиховання, акцентуючи увагу на розвитку моральності.

Список рекомендованої літератури

1. Войтенко В.М. Валеологія: навчальний посібник / В.М.Войтенко. - Луцьк: Ред.-вид. відділ "Вежа" ВДУ імені Лесі Українки. - 1999. - 138с.

2. «Дитина», програма розвитку дітей, рекомендована Міністерством освіти і науки України (лист Міністерства освіти і науки України про надання грифу 08.12.2010 №1/11-11177)

3. Кравець В.П. Психологія сімейного життя: навчальний посібник: У 2-х т. / Володимир Петрович Кравець. — Тернопіль, 1995. — 966с.

4. Кононко О.Л. Субсфера «Я – фізичне»; Субсфера «Я – психічне» //Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні / Олена Леонтіївна Кононко. – К.: Дошкільне виховання, 2003. – 243 с.

5. Милтс А.А. Гармония и дисгармония личности: филос.-этич. очерк / А.А.Милтс. — М.,1990. — 222 с.

6. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить здоровье детей. Психологические установки и упражнения / Н.Ю.Синягина, И.В.Кузнецова. – М.: Владос, 2004. – 150 с.

Розділ 3. Технологія валеологічної освіти дошкільників

Тема 1. Характеристика технології валеологічної освіти дошкільників

Ключові поняття: напрями валеологічного виховання, валеологічні знання, валеологічне мислення, валеологічна діяльність, валеологічна культура, принципи валеологічного виховання дошкільників, форми, методи навчання, експеримент, дослід.

1.1. Шляхи здійснення виховного впливу на дитину в контексті валеологічного виховання

Вчений І.П.Павлов стверджував, що здоров'я – це безцінний дар природи, воно дається, на жаль, не навіки, його треба берегти. Але здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її звичок.

Здорову особистість необхідно виховувати від самого народження, особливо активізуючи педагогічний вплив у період дошкільного дитинства. Адже, по-перше, важливі сенситивні періоди розвитку людини припадають саме на дошкільний вік; по-друге, у дошкільників немає суб'єктивних причин для захворювань; по-третє, за даними психологів, у дошкільному віці в процесі дитячої діяльності реально створити умови для засвоєння гігієнічних норм, прищеплення морально-етичних навичок, формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, здоров'я оточуючих та майбутніх поколінь. У процесі спільної з дорослим і власної діяльності дитини ці чи інші характеристики здоров'я підтверджуються і закріплюються, а згодом знаходять відображення в її свідомості. У результаті у дитини складається певний образ здорової людини, якого вона, при належному вихованні, намагатиметься

дотримуватися в подальшому житті. Валеологічні знання можуть допомогти молодим людям сформувати уявлення про здоров'я як ціннісну категорію. Дуже важливо сформувати валеологічний світогляд і мотивацію до здорового способу життя. Дошкільнята свідомо ставитимуться до власного здоров'я, коли засвоять елементарні знання про свій організм, оволодіють гігієнічними нормами поведінки, психологією спілкування, гігієною харчування. Ці знання та навички вони поповнюватимуть і вдосконалюватимуть протягом усього життя.

Шляхи здійснення виховного впливу на дитину в контексті валеології повинні базуватись на таких засадах (згідно з Концепцією):

- систематичне поновлення основних знань з питань формування, збереження, зміцнення здоров'я, прищеплення валеологічних навичок дітям на заняттях з валеології та інших предметів, а також шляхом позанавчальної виховної роботи;
- повсякденне валеологічне виховання (у ДНЗ, сім'ї), створення умов, що сприяють застосуванню на практиці набутих валеологічних знань і вмінь;
- залучення дітей до участі в заходах, спрямованих на забезпечення та зміцнення здоров'я;
- дотримання здорового способу життя вихователями, медичними працівниками, батьками, дітьми;
- просвітницька робота з батьками;
- створення необхідних санітарних умов для формування валеологічних навичок в дітей;
- намагання передбачати зміни в архітектурі будівель і приміщень, плануванні територій, характері власне навчального процесу, що сприятиме невимушеній поведінці, рухливості в межах розумного та прийнятного.

Основними напрямками роботи з валеологічного виховання дітей дошкільного віку є:

- Формування мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як основну умову збереження і зміцнення здоров'я;
- Формування бережного ставлення до власного здоров'я, прищеплення навичок особистої гігієни;
- Ознайомлення дітей із способами профілактики захворювань і запобігання травматизму;
- Формування культури діяльності, дотримання гігієнічно обґрунтованих вимог до організації життєдіяльності загалом.

Базовими завданнями дошкільної валеологічної освіти є:

- розвиток тіла та фізіологічних систем організму дитини (взагалі та дихальної, серцево-судинної, нервової систем, опорно-рухового апарату, зокрема);

- розвиток пізнавальних процесів (сенсорного та інтелектуального), психічних процесів, зокрема адекватності психічного відображення, сприйняття, уваги, позитивного мислення, пам'яті та ін.;

- формування психічних станів (у межах норми імпульсивності, тривожності, агресивності);

- вільний природний прояв позитивних емоцій;

- розвиток особистісних якостей (відповідальності за доручену справу, витривалості, упевненості в своїх силах, знаннях; доброзичливості, самоповаги; емоційно-вольової сфери, активності, цілеспрямованості, ціннісного ставлення до життя, здоров'я, природи, людей, миру на Землі, до навчання);

- подолання негативного ставлення (якщо таке спостерігається) до особистого здоров'я, життя, самого себе, до людей; формування у кожної дитини розумових вмінь аналізу свого особистого стану з метою своєчасної самодопомоги;

- формування і розвиток теоретичних знань та практичних умінь у дітей раннього і дошкільного віку, необхідних для розуміння багатомірного та багатоскладового поняття здоров'я та процесу його укріплення і збереження; здобуття основ знань та практичних умінь у сприянні і використанні сучасних і давніх методик фізичного, психічного, духовного і соціального оздоровлення. Виховання зацікавленості до досвіду народної оздоровчої системи;

- формування елементів валеологічного світогляду, оволодіння елементарною оздоровчою термінологією;

- виховання бажання і потреби дітей у використанні теоретичних і практичних знань в оздоровленні членів своєї родини, інших людей.

Якщо розділити завдання на формування знань, умінь, мотивації, то отримаємо наступну картину.

Систематизувати знання дітей про:

фізичну сферу здоров'я (будову тіла, функції органів тіла, засоби збереження здоров'я тощо);

психічну сферу здоров'я (почуття та емоції, керівництво ними);

соціальну сферу здоров'я (залежність стану здоров'я від умов життя; правила поведінки в суспільстві; негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я тощо).

духовну (моральну) сферу здоров'я (залежність стану здоров'я від можливих вчинків, сприйняття навколишнього: краси, краси мистецтва, природи, людських стосунків тощо).

Сформувати вміння (навички):

у фізичній сфері здоров'я: самотійно піклуватися про власне здоров'я, орієнтуватися у показниках свого фізичного стану, використовувати знання про функції органів тіла в різних видах діяльності; вміння дотримуватися доцільного режиму життя і діяльності, харчування, сну,

відпочинку, систематичне та якісне здійснення гігієнічних процедур, заходів запобігання хворобам.

у психічній сфері здоров'я: зосереджуватися на приємних спогадах, використовувати їх для покращення настрою, контролювати негативні емоції;

у соціальній сфері здоров'я: оцінювати життєві ситуації, прогнозувати результати діяльності, наслідки поведінки, безконфліктно спілкуватися, піклуватися про хворих, з повагою ставитися до здорових.

у духовній (моральній) сфері здоров'я: вміти цінити навколишню красу, мистецтво; розуміти основні чинники здорового життя, якими є краса, любов і добро, намагатися будувати своє життя на цих основах.

Розвинути мотивацію до:

самостійного виконання оздоровчих процедур;

прояву позитивних емоцій у процесі здоров'ятворчої діяльності;

дотримання здорового способу життя.

Критеріями добору валеологічних знань для дошкільнят є: знання мають бути науково достовірними; валеологічна інформація має відповідати пізнавальним можливостям дітей; валеологічний зміст має спрямовуватися на формування в дітей навичок піклуватися про своє здоров'я.

Нові знання мають нести в собі необхідну життєво важливу інформацію і бути доступними для сприйняття дітьми. Дошкільники мають отримувати елементарні знання про себе, своє тіло, функції органів і систем організму. Ми вважаємо також важливим завданням формування у дітей навичок валеологічного мислення, здатності прогнозувати результати своєї діяльності, поведінки. В процесі ознайомлення дошкільників з основами здоров'я важливо не обмежуватися лише наданням їм певного обсягу знань з даної тематики, а й розвивати у них прагнення до пізнавально-пошукової діяльності, вчити дітей спостерігати, оцінювати різноманітні життєві ситуації і робити власні висновки щодо доцільної з валеологічної точки зору поведінки. Кожний етап діяльності дитини повинен бути насичений почуттями, емоціями і регулюватися певними мотивами. У зв'язку з цим, важливе значення має емоційно-мотиваційне підґрунтя у процесі формування у дошкільників ціннісного ставлення до власного здоров'я. Вихователі і батьки повинні активізувати увагу дитини до її самопочуття, загального стану організму. Вона мусить вміти аналізувати свою надмірну збудливість або пригніченість, які можуть свідчити про початок захворювання. Це є основою формування здорового способу життя, елементарних умінь самоспостереження і самоаналізу власного стану здоров'я.

1.2. Принципи валеологічного виховання дошкільників

Валеологічне виховання базується на таких принципах:

1. Цілеспрямованості - метою індивідуальної оздоровчої роботи є формування, збереження і зміцнення здоров'я дитини.
2. Принцип науковості вимагає, щоб розробка оздоровчої системи спиралась на об'єктиві закономірності розвитку природи, суспільства, на досвід вихователів.
3. Системний підхід - тобто виховання здійснюється не ізольовано, а у зв'язку з моральним, естетичним, психофізичним розвитком дитини. Неможливо зберегти тіло здоровим, якщо не удосконалювати емоційно-вольову сферу, не працювати з душею і моральністю. Успішний розв'язок завдань валеологічного виховання можливий за умови об'єднання зусиль сім'ї та дитячого садочка.
4. Діяльнісний підхід. Валеологічна культура здобувається дітьми у процесі спільної діяльності з дорослими.
5. Принцип «Не нашкодь» - передбачає використання у валеологічній роботі тільки безпечних прийомів оздоровлення.
6. Принцип гуманізму - у валеологічному вихованні визнається самоцінність особистості дитини. Моральними орієнтирами виховання є загальнолюдські цінності.
7. Принцип урахування індивідуальних особливостей вимагає всебічного вивчення усіх особливостей організму індивіда (фізіологічних, психологічних), його складного внутрішнього світу, а також аналізу досвіду особистості.
8. Принцип альтруїзму - передбачає потребу ділитися засвоєними цінностями валеологічної культури: «Навчився сам – навчи товариша».
9. Принцип міри - для здоров'я добре те, що в міру.
Абсолютне здоров'я відрізняється від доброго не за певним показником. Воно передбачає повну зміну, що в перспективі дозволяє уникнути хвороб, бути активним, мати високій рівень адаптованості до змін у зовнішньому середовищі.

1.3. Форми, методи навчання дошкільників валеологічним основам

Відповідь на запитання: як навчати? дає категорія методів навчання. Без них неможливо досягнути поставлених цілей, реалізувати зміст навчального матеріалу, організувати пізнавальну діяльність дітей. Метод навчання – важлива ланка в дидактичній системі “мета – зміст – методи – форми – результат”.

Метод (від грец. *metodos* – шлях до чого-небудь) – означає спосіб діяльності, спрямованої на досягнення певної мети.

Метод навчання – спосіб упорядкованої взаємозв'язаної діяльності вихователя й дітей, спрямованої на вирішення освітніх завдань.

Окрім основного визначення в літературі зустрічаються й інші визначення методів навчання:

- Метод – це форма руху змісту навчального матеріалу.

· Метод – це упорядкована сукупність методичних прийомів, дій та операцій, за допомогою яких організовується навчальна діяльність дітей і процес засвоєння знань.

· Метод – форма обміну навчальною інформацією між тим, хто навчає, і тим, хто вчиться.

· Метод – форма руху пізнавальної діяльності дітей.

· Метод – упорядкована сукупність прийомів, дій і логічних операцій.

· Метод – це спосіб співробітництва вихователя й вихованців.

· Метод – спосіб роботи вихователя і дітей, за допомогою якого досягається засвоєння останніми знань, умінь і навичок, розвиток їх пізнавальних здібностей.

Таким чином, метод навчання – досить складне, багатоякісне та багатовимірне педагогічне явище, в якому знаходять відображення об'єктивні закономірності, принципи, цілі, зміст і форми навчання. Цей зв'язок з іншими дидактичними категоріями взаємозворотній: принципи, цілі, зміст і форми навчання визначають метод, але вони не можуть бути реалізовані без нього, без урахування можливостей їх практичної реалізації.

Кожний метод навчання вимагає активності не тільки вихователя, але й дітей. Один і той самий метод може застосовуватися для різних навчальних цілей. Наприклад, бесіда може бути застосована з метою засвоєння нових знань, і з метою повторення чи перевірки. Природньо, що в різних випадках даний метод має свої особливості реалізації. Правильне застосування методів навчання унеможливорює механічне чи догматичне засвоєння дітьми навчального матеріалу, забезпечує ефективність їх пізнавальної діяльності, можливість застосовувати знання на практиці.

Кожний метод навчання повинен виконувати не тільки освітню, розвивальну та виховну функції, але й спонукальну і корекційну (розвиток сприймання, мислення, уяви, пам'яті, емоційно-почуттєвої сфери).

У структурі методів виділяють прийоми, тому кожний метод можна представити як сукупність методичних прийомів. Прийом – це елемент методу. Елементи методів не є сумою окремих частин цілого, а системою, що об'єднана логікою дидактичного завдання. Якщо метод є способом діяльності, що охоплює весь шлях її протікання, то прийом – це окремий крок, дія в реалізації методу. Тільки системне поєднання прийомів утворює певний метод навчання, тому важливою є послідовність їх застосування. Одні і ті ж самі прийоми можуть входити в різні методи навчання, але в поєднанні з іншими прийомами вони утворюють зовсім інший метод навчання. Наприклад, прийом запам'ятовування має місце як в репродуктивних, так і в проблемно-пошукових методах навчання. Але, якщо в першій групі методів він домінує, то в другій – є допоміжним, бо

сприяє запам'ятовуванню основних результатів проблемних міркувань. Окрім цього слід пам'ятати, що метод може стати прийомом, а прийом – методом. Коли прийом починає виконувати основне навчальне навантаження (допомагає розкрити суть того чи іншого питання), він стає методом. Наприклад, корегування відповідей дітей (як прийом) під час проведення бесіди може трансформуватися у дискусійну площину. За такої умови цей прийом може стати самостійним методом навчання (дискусія). Важливо підкреслити, що діалектика переходу методу в прийом чи навпаки обумовлена логікою процесу навчання, наявністю суперечливих аспектів між метою і засобами її досягнення, різними елементами пізнавальної діяльності.

Методи навчання реалізуються в процесі втілення в життя певних форм.

Форма організації навчання — спосіб організації навчальної діяльності, який регулюється певним, наперед визначеним розпорядком; зовнішнє вираження узгодженої діяльності вихователя та дітей, що здійснюється у визначеному порядку і в певному режимі.

Для збільшення ефективності використання методів їх підкріплюють засобами навчання.

Засоби навчання - це різноманітні матеріали і знаряддя навчального процесу, завдяки яким більш успішно і за короткий час досягаються визначені цілі навчання.

Для забезпечення ефективності власної педагогічної діяльності з валеологічного виховання дітей майбутні педагоги повинні навчитися добирати доцільні засоби, методи і форми роботи з дітьми дошкільного віку, використовувати сучасні технології (руховий ігротренінг, футбол-гімнастика, гідроаеробіка, художня гімнастика, елементи «хатхи-йоги», рухова казкотерапія, пантомімічні етюди, рольове програвання ситуацій, тренінги, аутогенне тренування, психогімнастичні вправи, книготерапія, трудотерапія, музикотерапія, кольорова терапія, сміхотерапія, вітамінотерапія, уроки Добра і Краси - морально-етичні бесіди, подорожі до Країни Ввічливості, психотехнології і гімнастика почуттів, ігрові технології - «Дзвіночки совісті», «Квітка доброти», ігри -драматизації, ситуації морального вибору).

Формування валеологічного світогляду має відбуватися постійно, систематично як на заняттях, так і в різних режимних процесах. Дуже добре, коли тема, що розглядалася на занятті, логічно продовжується в іграх та інших видах діяльності, щоденному постійному спілкуванні дорослого й дитини.

З метою формування у дітей культурно-гігієнічних навичок педагог повинен навчитися добирати доцільні і дійові засоби, що забезпечують систематичне дотримання дітьми особистої гігієни, а саме догляд за чистотою тіла (миття рук, обличчя, ніг, чищення зубів, полоскання рота

після прийому їжі), збереження охайності і чистоти одягу та взуття, оволодіння навичками культури харчування. Використовуючи засоби профілактики захворювань, потрібно пам'ятати про гігієнічну гімнастику, масаж, фітотерапію, народні засоби зцілення, пояснюючи дітям їх значення та користь для забезпечення повноцінної життєдіяльності з метою формування у дітей звички дбати про власне здоров'я.

Не слід забувати і про комплекс санітарно-гігієнічних заходів: провітрювання приміщень групових кімнат, їх вологе прибирання, достатнє ультрафіолетове опромінення денним світлом тощо. Завдяки створенню належних умов організм дітей інтенсивно виробляє природний білок (інтерферон), який підвищує імунітет організму малюків. А розсіяне світло ультрафіолету сприяє виробленню вітаміну Д, що підсилює формування кісток, сприяє зміцненню м'язів та зв'язок.

Дуже важливо подбати про створення умов для нормального положення тіла дітей (столи різних конструкцій — для положення сидячи, стоячи, що добираються не тільки за віковими показниками, а й за зростом дітей), що сприятиме правильному формуванню постави, нормального положення внутрішніх органів, їх правильного функціонування.

Для збереження психічного здоров'я педагог повинен створити спокійну доброзичливу обстановку, сприяти позитивним взаємовідносинам дошкільників з іншими дітьми, дорослими, забезпечувати умови повноцінного інтелектуального та емоційного здоров'я дітей, формувати позитивні емоції та культуру розумової діяльності. Не можна залишати без уваги й соціальну адаптацію дошкільників серед однолітків, знайомлячи їх з правилами взаємовідносин, розвиваючи емоційну сприйнятливність, емпатію, формуючи у них відповідальність за свої вчинки, навички організованої поведінки, а також вміння поступитися власними бажаннями перед спільними інтересами.

Задля створення передумов морального здоров'я необхідно в різних формах роботи виховувати у малят моральність, сприяти їх моральному волевиявленню, вмінню поводитися у відповідності до загальноприйнятих норм поведінки.

Серед рекомендованих форм роботи з дошкільниками з валеологічного виховання виокремлюємо заняття, «Дні здоров'я», розваги, ігри (дидактичні — “Що шкідливо, що корисно”; “Хто де живе, чим харчується”; “Чарівний кошик”; “Прогулянка по лісу”; “Мудра мураха”, театралізовані, рухливі, сюжетно-рольові, релаксаційні ігри — “Ведмежата в барлозі”, “У лісі”, “Ігри з шишками”), гімнастику, екскурсії.

Доречно при цьому використовувати такі методи, як розповідь, роз'яснення, бесіда, зокрема бесіди про моральність і екологію (“Сперечайся та не сварись”, “Чому не можна брати травичку до рота”,

“Живе повинно жити”), приклад, спостереження, досліди (з водою, піском, газом, світлом, в процесі чого діти дізнаються про їхні особливості і вплив на здоров'я людини), розгляд картин, ілюстрацій, читання художньої літератури, тренування, фізичні, імітаційні, маніпулятивні вправи (гімнастика «Зіркість», «Сухе вмивання»), вправи на правильне дихання, мімічні вправи, вирішення проблемних ситуацій (“Що ти вдієш, якщо заблукав у лісі?”; “Що робити, якщо тебе вкусила оса?”; “Як ти поведеш себе, якщо потрапив під дощ із грозою?” і т.ін.), моделювання логічних ланцюжків взаємозв'язків і взаємозалежності людини й природи, пальцеві ігри, точковий масаж, привчання, вимога, заохочення, покарання, змагання, фізкультурні хвилинки.

Обов'язковим на заняттях є регулювання фізичної, психічної, емоційної працездатності (протягом дня, тижня, року), дотримання її періодів (впрацювання, оптимум, спад); зняття втоми. Щоб забезпечити оптимальну працездатність вихованців, важливо на кожному етапі використовувати певні оздоровчі технології.

Так, навчальна діяльність дітей на заняттях потребує зосередження їхньої уваги, активного мислення. Підґрунтя для цього створює центральна нервова, дихальна та серцево-судинна системи. Тому на етапі "впрацювання" (на початку заняття) корисно запропонувати дітям дихальні вправи та дидактичні ігри на розвиток дихання ("Пір'їнки", "Король вітрів", "Чия кулька далі", "Совонько-сова", "Завбачливі хом'ячки" та ін.), звуконаслідування явищ природи, голосів тварин, транспорту; дихання правою ніздрею, що сприятиме вентиляції легень, збагаченню крові киснем, і, в свою чергу, активізуватиме центри кори головного мозку.

Для кращого мислення, пам'яті, уваги та роботи інших фізіологічних систем організму дитини доцільним буде проведення імітаційних, мімічних вправ та пальцевих ігор ("Апельсин", "Не плач, лялечко моя", "Голуби" тощо).

З метою мотивації дошкільнят до навчання та здорового способу життя, піднесення емоційного настрою дітям читають вірші, примовлянки, приказки, загадують загадки, співають з ними коротенькі пісеньки. Це забезпечує активну фізичну, психічну та емоційну працездатність упродовж усього періоду оптимуму.

На спаді працездатності, коли діти відчують утому (моторне хвилювання, збій у диханні тощо), доречними будуть різні види масажу: класичний механічний, точковий; фізкультурні хвилинки у вигляді загальнорозвивальних та ритмічних вправ (під музичний супровід), рухливих ігор тощо. Для профілактики втоми очей, розвитку гостроти зору, слуху та нюху можна запропонувати маніпулятивні вправи (гімнастика "Зіркість", "Сухе вмивання"), кольоротерапію (спостереження за квітами в куточку природи, зосередження зору на зеленому,

блакитному, жовтому кольорах, м'яких іграшках, кольорових пейзажах тощо); ароматерапію (вдихання пахощів садових, польових і лісових квітів, трав — конвалії, ромашки, шалфею, чебрецю, м'яти тощо).

Щоб зняти емоційну та фізичну напругу в дітей та врівноважити процеси збудження й гальмування, доцільно провести психогімнастику, релаксацію (вправи на розслаблення) під музику, аналіз та самоаналіз навчальної діяльності дітей і плавно перейти до перерви між заняттями або до прогулянки на свіжому повітрі. Залежно від характеру наступної діяльності дошкільнятам можна запропонувати динамічну паузу (рухливу гру, спортивні вправи), дидактичні, театралізовані та сюжетно-рольові ігри, створити умови для самостійної діяльності малюків (за інтересами).

Таким чином, поступове регулювання працездатності вихованців, зміна їх активного та пасивного станів забезпечать структурно-функціональну роботу мозку, сприятимуть активізації процесу мислення, морфо-фізіологічному розвитку організму, створять засади для зміцнення здоров'я.

1.4. Організація експериментальної роботи під час валеологічного виховання дітей дошкільного віку

Багато вчених акцентують увагу на унікальності дитячого експериментування, яке може виступати засобом, методом та формою навчання, виховання та розвитку, і особливо підкреслюють його вплив на різноманітні якості особистості та психічні процеси дитини.

Цікавим є досвід А.Іванової, яка визначає велику роль впливу експериментів на розвиток творчих здібностей та формування уявлень дітей про зміцнення здоров'я. Л.Виготський неодноразово підкреслював, що природа експериментування споріднена з природою предметно-маніпулятивної діяльності. Тому цей метод найбільш відповідає віковим особливостям дітей молодшого дошкільного віку і є практично єдиним засобом пізнання світу. За використання цього метода навчання виступали такі корифеї педагогіки, як Я.А.Коменський, Й.Г.Песталоцці, Ж.-Ж.Руссо, К.Д.Ушинський.

Особливий інтерес викликають роботи Г.Беленької, яка, аналізуючи розвиток пізнавальних інтересів та допитливості дітей у процесі експериментування, акцентує увагу на молодшому дошкільному віці. Дослідниця зазначає, що в цьому віці виникає низка психологічних передумов для розвитку експериментальної діяльності. Для дітей 3-4 років притаманна висока пізнавальна активність, допитливість. Малюки цього віку можуть подовгу розглядати те, що їх зацікавило: спостерігати явища та об'єкти природи, зацікавлено ставитись до власного тіла. Однак дітям цього віку притаманний ситуативний ненавмисний характер діяльності. Молодші дошкільнята ще не вміють співвідносити результат і умови діяльності, відстежувати процес досягнення мети. Саме тому в

молодшому дошкільному віці мова може йти про експериментування, а не проведення дослідів. Зазначимо, що інтерпретації понять „дослід” і „експеримент” є неоднозначними в психолого-педагогічній та методичній літературі.

Згідно словника іншомовних слів слово “експеримент” походить від грецької мови “*experimentum*”, що перекладається як “спроба”, “дослід”. Отже, експеримент визначається як науково поставлений дослід, спостереження об’єкта в спеціально створених умовах, що дозволяють слідкувати за перебігом явища та багаторазово відтворювати його. За енциклопедичним словником, експериментом є чуттєво-предметна діяльність у науці, в більш вузькому значенні – дослід, відтворення об’єкту пізнання, перевірка гіпотези. Очевидно, що такий підхід ототожнює поняття “дослід” та “експеримент”. Проте існує інша думка, згідно якої експериментування і дослідження є зовсім різними видами діяльності (Г. Беленька). Так, експериментування являє собою маніпулятивну діяльність дитини з об’єктами чи явищами оточення, що призводить до пізнання дитиною їх властивостей. При цьому знання виступають суміжним продуктом практичної ситуативної діяльності. На відміну від цього, дослідницька діяльність відрізняється наявністю чіткої мети та гіпотези. Дослід має чітку структуру, його можна відтворити, знаючи умови проведення; він потребує від дитини високого рівня розвитку таких розумових операцій, як узагальнення, систематизація знань.

Експериментування пронизує всі сфери дитячого життя, воно є основою будь-якого знання, без нього будь-які поняття – сухі абстракції, тому вважаємо, що валеологічне виховання дошкільників неможливе без застосування методу експериментування.

Вагомий внесок у питання організації експериментування у молодших дошкільнят належить А. Івановій, яка розробила класифікацію експериментів. Експерименти класифікують за різними ознаками: за місцем проведення (на ділянці, у групі), за кількістю дітей (індивідуальні, групові, фронтальні), за характером включення їх у педагогічний процес (випадкові, заплановані), за кількістю (епізодичні, систематичні), за характером мислительних операцій (констатувальні, порівняльні, узагальнюючі), за характером об’єкта (з рослинами, тваринами, неживою природою, людиною) [29, 17] .

Безумовно, експериментальна діяльність, як і будь-яка інша, має спиратися на певні принципи. Визначимо ці принципи, спираючись на педагогічний досвід Н. Горопахи:

1. Принцип відповідності потребам і інтересам дитини (реалізується через врахування потреб дітей у доступних видах діяльності: побутовій, навчальній, ігровій. Дітям можуть бути надані широкі можливості для апробування своїх сил та реалізації можливостей);

2. Принцип врахування індивідуальних особливостей психічного розвитку (реалізується через диференціацію форм організації експериментальної діяльності та методів впливу на дитину з боку вихователя);

3. Принцип доступності (реалізується шляхом побудови вихователем усієї роботи з дітьми на основі змісту програми навчання і виховання дітей дошкільного віку, адекватності завдань обраному змісту експериментування та віковим можливостям молодших дошкільнят);

4. Принцип активізації самостійності (реалізується через надання дитині можливості вибору змісту та процедури експериментальної діяльності, вихователь не нав'язує свого плану дій);

5. Принцип безпечності (створення безпечних умов для експериментування).

Очевидно, що більшість цих принципів базується на загальнодидактичних, але виокремлено і специфічний: принцип безпечності.

Також дослідниця визначає умови ефективної організації експериментування молодших дошкільників: підготовка матеріалів та обладнання для експериментування, стимулювання пізнавальної активності дітей щодо дослідження об'єктів природи, надання початкової системи знань та приведення у систему емпіричних уявлень дітей про об'єкти та явища природи.

Такі дослідники, як Г. Беленька, Н. Виноградова, Н. Лисенко, Н. Кот визначають дві групи **методів** керівництва експериментальною діяльністю дошкільників: *безпосередні* (прямі) *методи* – залучення до спільних дій з вихователем, запрошення до обстеження обладнання, допомоги в його розміщенні, виконання доручень; *опосередковані методи* – організація розмов та бесід з дітьми за результатами спостережень в природі, ігри з природним матеріалом, праця у квітниках, побутова діяльність дітей, залучення до міркувань.

Формами організації експериментування в ДНЗ, висвітленими у роботі С. Кулачківської та С. Ладивір, є індивідуальна робота та підгрупова робота з дітьми. На думку дослідниць фронтальна форма організації експериментування не ефективна на етапі молодшого дошкільного дитинства, оскільки вихователь не має можливості приділяти увагу всім дітям.

Ефективність експериментування забезпечується також і урахуванням методологічних вимог до його підготовки та проведення. М. Под'яков виокремив різновиди експериментів у залежності від характеру діяльності: випадкові експерименти, заплановані, експеримент-відповідь на дитяче запитання. Він вважає, що і вимоги до кожного з них відрізняються. Насамперед, випадкові експерименти не потребують спеціальної підготовки, вони проводяться експромтом у тій ситуації, яка

склалась на той момент, коли діти побачили щось цікаве. Однак це не означає, що випадкові експерименти дуже прості, вихователь повинен мати ґрунтовну базу знань із біології, географії тощо. Отже, підготовка до випадкових експериментів – це постійна самоосвіта вихователя.

Підготовка до запланованих експериментів починається із з'ясування актуальних дидактичних або виховних задач. Потім обирається об'єкт, який відповідає відповідним завданням. Педагог звертає увагу на об'єкт та повідомляє дітям завдання. Під час роботи не треба вимагати від дітей ідеальної тиші, діти повинні промовляти власні дії. Тривалість експерименту визначається працездатністю дітей. Експерименти-відповіді на дитячі запитання потребують надання пріоритету самостійним діям, тобто вихователь пропонує дитині спочатку самостійно відповісти на своє запитання за допомогою експерименту. Якщо дитина не в змозі, педагог допомагає їй. Не менш важливим фактором є дотримання структури експерименту, яка вміщує три етапи:

I етап – звернення уваги дітей на об'єкт.

II етап – виконання обстежувальних дій.

III етап – мовленнєві враження від експерименту. Визначення результатів.

На першому етапі вихователь звертає увагу дітей на об'єкт, надає інструкції щодо виконання роботи. Другий етап – це виконання якихось дій з об'єктом. Третій етап – діти у мовленні висловлюють враження від експериментування.

Питання для самоконтролю

1. На яких засадах повинні базуватись шляхи здійснення виховного впливу на дитину в контексті валеологічної освіти?
2. Назвіть основні напрями роботи з валеологічного виховання дітей.
3. Розкрийте завдання дошкільної валеологічної освіти, зокрема щодо знань дітей, умінь та мотивації.
4. Які критерії добору валеологічного матеріалу для дошкільнят Ви знаєте?
5. На яких принципах базується валеологічне виховання дошкільників?
6. Прослідкуйте взаємозв'язок між формами, методами, засобами навчання.
7. За допомогою яких форм, методів, засобів можна здійснювати валеологічне виховання дошкільників? Які з них Ви вважаєте особливо доцільними? Чому?
8. Поясніть різницю між поняттями «експеримент» та «дослід».
9. На які принципи слід спиратись, організовуючи експериментальну діяльність дошкільників у галузі валеологічної освіти?

10. Які різновиди експериментів у залежності від характеру діяльності виокремив М.Под'яков? Охарактеризуйте методичні вимоги до підготовки проведення експерименту.

Завдання для самостійної роботи

1. Продумати, яким чином на практиці можна реалізувати принципи валеологічного виховання дітей.
2. Придумати новий метод, форму навчання дошкільників основам валеології.
3. Схематично зобразити напрями валеологічного впливу на дошкільника.
4. Підготувати показ досліду, завданням якого є валеологічне виховання дітей.

Список рекомендованої літератури

1. Беленька Г. Взаємозв'язок фізичного та інтелектуального розвитку дошкільника в процесі пізнання ним світу природи / Г.Беленька // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка, 2004. – № 4. – С. 55–58.
2. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей 5-10 років у закладах освіти / Е.С.Вільчковський, Н.Ф.Денисенко. — Запоріжжя, 2006. — 228 с.
3. Возрастная и педагогическая психология: Тексты / Сост. и коментар. Шуаре Марта – М.: из-во Моск. ун-та, 1992. – 272 с.
4. Горопах Н. М. Виховання екологічної культури дітей / Наталія Михайлівна Горопах. – Рівне, 2001. – 102 с.
5. Григоренко Г.І., Денисенко Н.Ф., Коваленко Ю., Маковецька Н.В. Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку / Г.І.Григоренко, Н.Ф.Денисенко, Ю.Коваленко, Н.В.Маковецька. — Запоріжжя: ЗНУ. — С. 54-74.
6. Иванова А. И. Методика организации экологических наблюдений и экспериментов в детском саду: пособие для работников дошкольных учреждений / А.И. Иванова. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 56 с.
7. Кулачківська С. Є., Ладивір С. О. Я – дошкільник: вікові та індивідуальні аспекти розвитку / . – Київ.: Нора – прінт., 1996. – 115 с.
8. Содержание и методы умственного воспитания дошкольников / Под ред., Н. Н. Поддъякова. – М.: Педагогика, 1980. – С. 100.

Тема 2. Інтегрований підхід до реалізації завдань валеологічного виховання дошкільників

Базові поняття: інтегративні види діяльності, традиції, звичаї, обряди, толока, мандри, культура руху, духовне та фізичне вдосконалення, особиста гігієна, раціональне харчування

2.1. Взаємозв'язок валеології з ознайомленням дошкільників з навколишнім світом, з образотворчим мистецтвом. Розвиток мовлення дітей під час валеологічного виховання

Людина – частина Всесвіту. Знання та вміння малюка турбуватися про себе, про своє здоров'я безпосередньо пов'язані зі знаннями про оточуючий світ, зокрема про соціум. У дошкільному закладі валеологічна освіта є інтегрованою системою знань, зокрема, простежується тісний зв'язок між знаннями дітей про збереження здоров'я і їх уявленнями про оточуючий світ (предметний, природний, соціум). Ознайомлення дітей з навколишнім та валеологічне виховання дітей передбачає реалізацію однакових завдань, а саме: розуміти взаємозалежність людини (дитини) і природи, використовувати знання на практиці (з метою оздоровлення); регулювати своє життя і вживати запобіжні заходи з метою збереження здоров'я в залежності від пори року, погодних умов, клімату; виконувати правила поведінки у природі; відрізняти корисні рослини від отруйних, впізнавати їх і не вживати, забороняти своїм товаришам куштувати їх; розуміти користь всіх видів праці для здоров'я людей і дітей, допомагати дорослим; брати участь у побутовій праці дорослих (в родині, дитсадку); додержуватися правил етичної поведінки при спілкуванні з дорослими, дітьми різної статі, поважати їх; дотримуватися правил поведінки, обрядових ритуалів при участі в народних святах; поважати оздоровчі традиції української родини, при бажанні – використовувати; в ігровій, трудовій, навчальній діяльності використовувати прислів'я, загадки, приказки про здоров'я, розуміти їх зміст; розуміти доцільність для здоров'я натурального одягу та їжі, проявляти бажання харчуватися стравами національної кухні, вдягатися в одяг з натуральних тканин.

Малюки повинні не забувати, що вони – діти природи, і ставитися до неї шанобливо й доброзичливо, як до рідної неньки. Спеціальне загартування, максимальне перенесення діяльності малюків в природу є не тільки цінними гігієнічними засобами фізичного виховання, але й першими зв'язками дитини з життєдайними силами природи, які допомагають їй усвідомлювати себе як частину природи і Всесвіту.

Діти, які відчують природу – подих рослин, аромати квітів, шелест трав, спів птахів – вже не зможуть знищити цю красу. Навпаки, в них з'являється потреба допомагати жити цим творінням, любити їх, спілкуватися з ними. Встановлення гармонійних відносин з живою та

неживою природою розвиває органи відчуттів, які є посередниками між довкіллям та мозком, трансформаторами і ретрансляторами енергій природи в тіло дитини.

Ознайомлюючи дітей з рослинним та тваринним світом, ми сприяємо розвитку духовності малюків, а також позитивно впливаємо на їх психічний стан, адже від довгого й захопленого розгляду чорнобривців, ромашок, троянд, фіалок, які прикрашають дитячий садок, від спостереження за гілкою, ніжного дотику до неї дитяча душа наповнюється захопленням і красою, рослини заспокоюють, навівають добро і щирість. Значний вплив на дитяче здоров'я має озеленення подвір'я: вихованці можуть вдихати повітря, насичене киснем, приходячи в дитячий садок, вітатися зі своїми улюбленими деревами, гладити їх своїми ніжними долонями й отримувати енергію природи, теплоти і радості. У затишному лісовому куточку, у тіні густих ялин діти можуть дихати ароматом хвойної зелені й опановувати навичками повного, ритмічного і силового подиху, грати у звукові ігри ("Підкорювачі космосу", "Гудок пароплава", "Мисливці" тощо) і виконувати вібраційно-вокальні вправи.

На кожній ділянці в ДНЗ є пісочниця, і всі знають, що це – улюблене місце дитячих ігор. Ігри з піском – пісочна психотерапія, що стає дуже популярною в педагогічній практиці. Граючись із піском і мініатюрними фігурками, споруджуючи вулиці, міста, заводи, замки і палаци, діти відображають свої бажання і спогади, відкривають джерельця творчої фантазії, навчаються знаходити гармонію в картині на піску з навколишнім світом, тому що піскові картини є відбитком нашого внутрішнього стану.

Ознайомлюючи малюків з порами року, з працею та відпочинком людей о тій чи іншій порі, доречно літом дозволяти їм бігати босоніж, стрибати на свіжому повітрі під яскравим сонечком, приймати водні процедури. А взимку діти залюбки, досліджуючи особливості снігу, пограють у сніжки і зліплять снігову бабу. Восени з яскравих осінніх листків сплетуть віночки, із шишок, жолудів, каштанів зроблять цікаві поробки разом з вихователями. Діти завжди радіють кожній прогулянці, безпосередньому спілкуванню з природою, тому що свіже повітря, ігри, розваги, спілкування з однолітками та старшими дають їм радість, бадьорість, силу, насолоду, душевний комфорт. Діти знають: сонце, повітря і вода – основні джерела життя і здоров'я.

Позитивно на здоров'я дітей впливає створення у групових приміщеннях маленьких оазисів: квіти, рибки, птахи, рослини тощо. При підборі рослин вихователі мають враховувати їхнє специфічне значення: бегонія знищує мікроби, алое нейтралізує дію газів, папоротник зволожує повітря. Такі куточки природи не тільки оздоровляють дітей, але й

прищеплюють працьовитість, доброту, відповідальність, позитивно впливають на світогляд, розвивають спостережливість.

Цікавими для дітей є природні “скарби” – дарунки природи (шишки, жолуді, каштани, насіння різних квітів і рослин, камінчики, дерев’яні бруски, пісок, глина, вода), з якими вони працюють на заняттях з образотворчого мистецтва. Ознайомлення дітей з цим “казковим” матеріалом, проведення дослідів, виготовлення виробів – все це відкриває перед ними дивний, захоплюючий і неповторний світ природи, змушує мислити і міркувати, радіти своїм першим відкриттям і досягненням, розвиваючи разом з тим дрібну моторику, окомір.

Даючи вихованцям знання про будову тіла, функції органів тіла, засоби збереження здоров’я, про хвороби, надання першої допомоги, почуття та емоції, ми, безперечно, збагачуємо їх активний словник, вчимо зв’язно розповідати, відповідати на запитання.

2.2. Етнос і культура: відображення історико-філософських підходів до питань валеології в традиціях українського народу

Людина завжди прагнула до зміцнення свого здоров’я, збільшення сили, стриманості, витривалості. Традиції та звичаї українського народу пропагують всі компоненти здорового способу життя, що засвідчує високу культуру, силу духу наших батьків і прадідів.

У способі життя наших предків чільне місце посідала праця: хліборобство, скотарство, рибальство, мисливство, городництво, садівництво, бджолярство. Зміцненню здоров’я сприяло чергування раціонально організованої праці і відпочинку. Майже всі ритуали та обряди, які супроводжували працю наших предків, так чи інакше сприяли здруженню людей, створювали позитивний емоційний настрій, утверджували колективістський дух.

Унікальною традицією є толока - давня форма взаємодопомоги односельців у виконанні термінових або трудомістких робіт. У такий спосіб охороняли власні помешкання, розкорчовували ліси, влаштовували шляхи, ходили на лови звірів, будували військові укріплення. Як фізична, так і розумова праця є обов’язковою передумовою довголіття. Всі довгожителі в Україні вирізнялися значною працелюбністю і, як правило, зберігали працездатність до глибокої старості.

Але й дух мандрів завжди був у крові українців. Великим мандрівником був відомий у всьому світі філософ Григорій Сковорода. Мандри були в традиціях дяків, бурсаків, студентів минувшини, які несли в народ духовне здоров’я, черпаючи від народу глибинну мудрість. Так долали наші предки негативний вплив тривалого перебування в одному й тому ж місці на діяльність нервової системи.

Важливим компонентом здорового способу життя українців була культура руху. Дбаючи про фізичний розвиток і здоровий спосіб життя

дитини, наші предки всіляко заохочували її до рухів. Чим більше дитина рухається, вважали вони, тим краще росте і розвивається: "Як дитина бігає та грається, то їй здоров'я усміхається". Усім відомі традиційні для українців рухливі ігри: "Гусі-лебеді", "Піжмурки", "Третій - зайвий", "Мисливці й качки", "Квач" та ін. Ці ігри були спрямовані на розвиток фізичної витривалості дітей, виховання спритності, рішучості, ініціативи, товариської взаємовиручки, привчали долати психічні навантаження, створювали бадьорий настрій.

Фізичне вдосконалення юних українців у давнину відбувалось в постійних іграх, забавах, танцях, вправах. Ігри були тісно пов'язані з віковичними обрядами. Рухливі ігри присвячувалися початку хліборобського сезону (веснянки), Купальським святам, святу збирання врожаю, Різду.

Запорізькі козаки основну частину вільного часу присвячували духовному і фізичному вдосконаленню. Система фізичного виховання козаків включала:

1) початковий відбір, де визначальну роль відігравав рівень розвитку фізичних і моральних якостей людини;

2) здоровий спосіб життя (ефективне використання сил природи, водні процедури, очищення водою, сон на свіжому повітрі, загартування, поміркованість у харчуванні, вживанні алкоголю);

3) цілеспрямований розвиток рухових якостей: сили, спритності, витривалості;

4) удосконалення навичок у плаванні, бігу, їзді верхи і майстерності у володінні різними видами зброї та засобами пересування.

Якщо згадати персонажів українських казок, легенд, дум, то всі вони наділені надзвичайною фізичною силою: Кирило Кожум'яка, Байда, Котигорошко, Вернидуб та ін. Спільне, що об'єднує цих героїв: богатырська сила вкупі з такими якостями, як простота, відданість, бажання служити людям.

Фізичне навантаження, рухливий спосіб життя, м'язова активність були постійними супутниками наших предків. Навіть під час відпочинку, у свята вони уникали пасивності. Ігрища, розваги супроводжувалися різноманітними фізичними вправами (перестрибування через вогонь на купальські свята, весняні гаївки, хороводи, ритуальні кусання "калити" в стрибках на Св. Андрія в грудні тощо). А українські танці – це своєрідні високо інтенсивні тренувальні та фізичні вправи. На Січі танці розподілялися на кілька груп складності, вершиною майстерності вважався гопак. Спочатку його танцювали тільки чоловіки, виконання супроводжувалось героїчним пафосом, відбувалося у формі змагання, поєдинку. Основу танцю становили важкі, з точки зору виконання, рухи, а саме стрибки: "щупак", "яструб", "розтяжки в повітрі" тощо. В основі

гопака лежала система духовного і морального виховання. Усе це сприяло гармонійному розвитку наших предків.

Особиста гігієна завжди була невіддільною від здорового способу життя українців. Мудрість народу ще з прадавніх часів увела компоненти гігієни та профілактики захворювань у традиції, звичаї, обряди, ритуали.

У сім'ї дорослі змалечку прищеплювали дітям елементарні гігієнічні навички: тримати в чистоті тіло, одяг, взуття, постіль, житло. Немовля купали вже на другий чи третій день після народження. В Україні був поширений звичай класти в першу купіль різні ароматичні квіти і трави, висловлювати дитині при цьому побажання. Так, у купіль хлопчика клали любисток ("щоб любили"), гілочку дуба ("щоб був міцний"), а також барвінок, ялівець або тую ("щоб довго жив"), чорнобривці ("щоб був чорнобривий"), а в купіль дівчинки - ромашку ("щоб білолицею була"), калину ("щоб красивою була"), гілочку вишні ("щоб гарною була"), любисток ("щоб люб'язною була"), яблуко ("щоб була червонощокою").

Загальнодоступними засобами гігієни в традиціях українців завжди були сонячні промені, свіже повітря, чиста вода. Цілющі властивості сонця широко використовували ще стародавні слов'яни, у яких побутував звичай виносити хворих із хати під пряме чи розсіяне сонячне проміння. А у козаків взагалі все життя було підпорядковане фізичному розвитку та загартовуванню. Вони вміли ефективно використовувати сили природи для оздоровлення. За давнім звичаєм, більшу частину року вони ходили в легкому одязі, без головних уборів, часто босими і з оголеним торсом, що давало добрий ефект від повітряних ванн. Їх організм поступово пристосовувався до температури навколишнього повітря.

Завдяки загартовуючим процедурам поліпшувався сон, з'являвся бадьорий та життєрадісний настрій. Це сприяло нормалізації артеріального тиску і кращій роботі серця. В теплу пору козаки спали на свіжому повітрі, а це підвищувало стійкість організму до простудних захворювань. Козаки прокидалися зі сходом сонця і йшли вмиватися та купатися на річку. Частина козаків умивалася та купалася у водоймах не тільки влітку, а й восени та взимку. Загартовування водою надавало ще більше оздоровчого впливу на організм, сприяло швидкій адаптації до різних умов середовища.

Відповідали нормам гігієни такі загальновідомі звичаї українського народу, як необхідність закривати на ніч посуд з їжею чи відро з водою ("щоб туди не потрапив чорт"), заборона їсти кільком однією ложкою чи витиратись одним рушником ("щоб не посваритись").

Низка мудро помічених профілактичних заходів окреслювалася в народі формулою "гріх". Гріхом вважалося їсти яблука до Спаса (19 серпня), бо лише наприкінці серпня вони належно дозрівали. Адже споживання недозрілих фруктів могло викликати шлунково-кишкові

захворювання. Заборонялося купатися в річці до Івана Купала (6 липня), що теж виправдане, оскільки раніше вода ще недостатньо прогрівається.

Такі й інші заборони, хоч і засвідчували примітивність уявлень народу про явища дійсності, однак були раціональними і в своїй основі мали валеологічну доцільність.

У традиційному українському рукоділництві, зокрема у вишиванні і ткацтві, бачимо два основні символи, що теж прийшли з язичницьких часів - обереги й дерево життя. Вони, за віруваннями наших предків, охороняли родинне вогнище, духовне і фізичне здоров'я сім'ї, а відтак благополуччя народу.

Важливим компонентом здорового способу життя є раціональне харчування, за допомогою якого людина задовольняє потреби свого організму в енергії та життєво важливих речовинах. Основними принципами такого харчування українців завжди були збалансованість, дотриманість, висока біологічна цінність, дотримання певного режиму, простота у приготуванні. Прикладом того є харчування запорізьких козаків.

На стіл звичайно ставили соломаху (густе зварене на воді житнє борошно), тетерю (не дуже густо зварене на квасі житнє борошно та пшоно), щербу (рідко зварене на риб'ячій юшці борошно). Круту тетерю їли з риб'ячою юшкою, жиром, молоком чи водою. Ласували козаки й м'ясом, зокрема дичиною, свининою та рибою. Не відмовлялись від вареників, сирників, гречаних галушок із часником. Мамалигу - кашу з кукурудзи - їли з бринзою чи пастермою (висушеною на сонці бараниною). Специфічною козацькою стравою були загреби - коржі, що клали в накалену піч і загрібали попелом та гарячим вугіллям. Простота і різноманітність козацької їжі забезпечували високу працездатність і міцне здоров'я нашим пращурам.

Національна кухня з давніх-давен відзначалася різноманітністю, високими смаковими якостями, калорійністю. За народним звичаєм більшість страв української кухні готується комбінованими способами, тобто з використанням різних продуктів, застосуванням усіляких способів кулінарної обробки. Так, національний колорит страв української кухні у хорошій господині завжди багатий на різноманітність наїдків, адже охоплює як овочі, так і м'ясо, як рибу, так і різні солодощі і напої. Недарма українська кухня популярна не лише в нашій країні, але й за кордоном. Деякі страви, такі як український борщ, вареники або крученики, стали справді інтернаціональними. Найбільш поширеними в Україні були ті страви, що виготовлялися з рослинних складових. Щоденну їжу можна було розподілити на дві групи: страви з рослин і страви з продуктів тваринного походження. Страви з рослин поділялись на страви з зернових і овочеві, страви з продуктів тваринного походження поділялись на м'ясні, молочні й рибні. Українській кухні властиве

приготування страв переважно способами варіння й тушкування і, меншою мірою, смаження й печіння. Дуже поширеними були каші, які готувались з проса, гречки, кукурудзи, ячменю, пшениці. Поширеною стравою були вареники, які начиняли капустою, картоплею, сиром, гречаною кашею, маком, сухофруктами, свіжими ягодами, а на Полтавщині - ще й вареною квасолею, часом перетертою з калиною. Вареники підсмажували салом чи олією з цибулею, заправляли сметаною. Їх готували з гречаної або пшеничної муки переважно у неділю або у святкові дні.

Із пшеничних страв найбільше цінувався хліб. Він був не лише предметом їжі, але й виконував символічну функцію у багатьох обрядах. Хліб готували раз на тиждень, найчастіше в суботу. Українській кухні також притаманні овочеві страви. Найбільш популярною та улюбленою стравою був борщ, як правило, з капустою і квашеним буряком, морквою, цибулею, картоплею. Заправляли його буряковим квасом. Дуже поширеною овочевою стравою був капустняк із квашеної капусти з пшоном.

Важливим елементом системи харчування будь-якого народу є обробка продуктів для тривалого зберігання, тобто створення харчових запасів для приготування страв. Найдавнішим способом консервування овочевих продуктів в українців були соління й квашення. Квасили й солили капусту, буряки, яблука, груші, огірки, кавуни, сливи, гриби. Ці способи дозволяли довго зберігати продукти і вживати їх потім у сирому вигляді або після термічної обробки. Одним із поширених способів заготівлі було сушіння фруктів. Сушили яблука, груші, сливи, вишні, смородину, а також гриби.

Отже, характерною рисою рецептів приготування українських страв є простота набору продуктів, доступність технології приготування, відсутність делікатесних продуктів. Приготування українцями їжі спрямоване, передусім, на забезпечення працездатності і здоров'я людини: їжу варили в мідних та чавунних казанах, а їли з глиняних і дерев'яних тарілок.

Знання народних традицій харчування українців та їх дотримання у повсякденному житті може слугувати сучасному українцеві могутнім важелем у зміцненні його здоров'я.

Доброта, щирість, добрий гумор були здавна властиві нашому народові. У козака "...вся його постать дихала мужністю, молодечством, заразливою веселістю й неповторним гумором", "запорожець...був здоровий та вільний від хвороб, умирав більше на війні, ніж вдома, у сто років тільки в силу вбирався", "світлий бік характеру запорізьких козаків становили їхня добродушність, безкорисливість, щедрість, схильність до щирої дружби...".

Всі ознаки духовного здоров'я здавна властиві українському народу: гуманізм, порядність, уміння адекватно оцінювати ситуацію, здатність розуміти погляди опонента, витримка, терплячість, об'єктивність у суперечці, людяне ставлення до природи.

Невід'ємною складовою частиною української національної системи виховання є традиції, звичаї і обряди, пов'язані з народним календарем, які мають певну валеологічну спрямованість. Велике виховне та валеологічне значення мають звичаї та обряди на Поліссі, пов'язані зі святом Івана Купала. Скільки високопоетичних і життєстверджуючих пісень, легенд, переказів оживають у народній пам'яті напередодні цього свята. Скільки дотепності та кмітливості, винахідливості, творчості проявляється у процесі виконання обрядів на честь цього народного свята! Зимові звичаї і обряди, зокрема новорічного циклу (Новий і Старий рік), за своєю суттю спрямовані на прославлення життя, поетизуються побажанням здоров'я і добробуту господарям. Отже, народний календар, розмаїте багатство його звичаїв та обрядовість дають можливість формувати почуття любові до традицій рідного краю, його культури.

Прислів'я і приказки українського народу про здоров'я

- Без здоров'я нема щастя.
- Без здоров'я ніщо чоловікові не миле.
- Бережи одяг, доки новий, а здоров'я - доки молодий.
- Було б здоров'я, а все інше наживем.
- Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.
- Весела думка — половина здоров'я.
- Веселий сміх — здоров'я.
- Все можна купити, тільки здоров'я — ні.
- Дай, Боже, разом двоє: щастя і здоров'я.
- Держи голову в холоді, ноги в теплі, проживеш довгий вік на землі.
- Добра жінка і здоров'я — то найбільший скарб.
- Добре здоровому учить хворого.
- Журба здоров'я забирає, до труни попихає.
- Здоровий злидар щасливіший від хворого багача.
- Здоровому все на здоров'я йде.
- Здоров'я більше варте, ніж багатство.
- Здоров'я маємо — не дбаємо, а втративши — плачемо.
- Коли б голова здорова, то будуть воли й корови.
- Од хліба недопеченого і од фельдшера недовченого своє здоров'я бережи.
- Добра одежа нова, а жінка — здорова.

2.3. Традиції українського народу в практиці валеологічного виховання дітей дошкільного віку

Дитина – творіння природи: живої та неживої. Її тіло, зачате матір'ю та батьком, зіткане з води, повітря, ультрафіолетових сонячних променів, з глини, заліза, золота, олова та інших елементів. Все це природа, її компоненти - життєдіяльні, конструктивні захисні сили.

Щоб малюк зростав, фізично розвивався, ставав досконалим, унікальним творінням – людиною, йому потрібні ці сили: сонце, повітря, вода в усіх проявах агрегатного стану (росі, снігові, приморозі). Тому повсякденне загартування організму дітей вищезазначеними природними факторами є безцінною і дуже впливовою на здоров'я дитини умовою.

Наші прадіди були здоровіші за сьогодишнє покоління, зокрема завдяки тому, що багато часу перебували на свіжому повітрі, працювали фізично, вели рухливий спосіб життя, мали повноцінне харчування, жили серед природи, яка позитивно впливала на духовність, фізичне і психічне здоров'я.

Українська народна оздоровча система будується, як і системи інших, зокрема східних народів, на сповідуванні єдності п'яти стихій природи: земля – вода – дерево – залізо – вогонь. Людина – це частина природи, і всі процеси, що відбуваються в довкіллі, неодмінно і паралельно відбуваються в людському організмі. Тож для того, щоб стати сильним, як природа, треба жити в єдності з нею, підкорятися її законам.

Безперечно позитивне значення має перебування на свіжому повітрі. Вченими доведено, що певний вплив на організм мають температура, вологість повітря, швидкість руху його потоків, його аероіонів. Відомий німецький лікар Х.Гуфеланд писав: „Щоденна повітряна ванна корисна для здоров'я. Вона дає тілу гнучкість і силу, душі – радісний настрій”. У дітей, які виховуються в ДНЗ, ніколи немає недостачі перебування на свіжому повітрі, на дитячих площадках створюються умови для активного відпочинку дітей.

У великому пошанівку завжди була в нашого народу вода. Є безліч прислів'їв, приказок, народних повір'їв, казок про „живу” і „мертву” воду. Воду називають кров'ю землі. З одного боку – це цілюща животворна сила, основа всього живого на землі, з другого – грізна, руйнівна стихія. Воду здавна використовували з лікувальною і оздоровчою метою. Парення в лазні і занурення в холодну воду, припарки і компреси, вологі обгортання для ніг, рук та інші процедури використовувалися здавна для лікування багатьох захворювань. Наші прадіди вірили, що оскільки вода має властивість змивати бруд, то з таким же успіхом вона може очищати людину від хвороб. В дитячих закладах, у сім'ї дітей привчають здійснювати водні процедури, мити руки після прогулянки, відвідування туалету, перед їжею; мити овочі та фрукти.

Великою оздоровчою силою наділяли і землю. Рідна земля завжди асоціюється з образом матері („матінко земле”). Земля годувала й

напувала людину, давала їй силу і ставала останнім притулком в кінці життєвого шляху.

Контакт із землею – прекрасний засіб гартування організму, надійний засіб запобігання плоскостопості. На жаль, ми рідко залучаємо до цього наших малюків. А такий спосіб зміцнення здоров'я відомий з давніх-давен. Сучасні вчені-фізіологи доводять, що підошви ніг належать до найбільш рефлексогенних зон людського організму. Стопи ніг – це наш розподільний щит, на якому є 72000 нервових закінчень: через нього можна впливати на будь-яку частину тіла. Крім того, на підошвах стоп значно більше, ніж на інших частинах тіла, терморецепторів, які реагують на тепло і холод, і до того ж рефлексорно пов'язані з носовою частиною гортані. Саме через босі ноги земля поглинає електричні розряди, які накопичуються в організмі внаслідок носіння синтетичного одягу.

Ходіння босоніж – це своєрідний точковий масаж, який тонізує організм і підтримує його в робочому стані. Ось чому наші пращури менше скаржилися на хвороби ніг, бо здебільшого ходили босоніж. Тож і дітей в літню пору доречно привчати ходити по землі, траві босоніж деякий час.

Важливим засобом оздоровлення завжди було сонце. „Коли сонечко пригріє, то й трава зеленіє”, „Сонце гріє, сонце сяє, вся природа воскресає”.

Про цілющі властивості сонячних променів говорив ще Гіппократ. Вони дуже корисні: поліпшують обмінні процеси, дихання, кровообіг, тонус нервової системи. Діти приймають сонячні ванни, і це зміцнює їх організм. Малюки, які відпочили на морі, наситили свій організм морськими мінералами та сонячним промінням, менше хворіють взимку.

Діти повинні виховуватися в активній співтворчості з природою.

Запитання для самоконтролю

1. Реалізацію яких спільних завдань передбачає ознайомлення дітей з навколишнім та валеологічне виховання дітей?
2. Назвіть приклади форм, методів, засобів, які дозволяють поєднати валеологічний напрямок виховання дошкільників з ознайомленням їх з довкіллям.
3. Яким чином валеологічне виховання впливає на розвиток мовлення дитини?
4. Які традиції наших предків сприяли зміцненню їх здоров'я?
5. Які способи заохочення дитини до рухів використовували наші предки, дбаючи про її фізичний розвиток і здоровий спосіб життя?
6. Що включала система фізичного виховання козаків?
7. Які особливості харчування наших пращурів збереглися до сьогодні?
8. На чому базується українська народна оздоровча система ?

9. Який вплив на збереження здоров'я динити має вода, земля, сонце?

Завдання для самостійної роботи

1. Підготуйте реферативні повідомлення про взаємозв'язок валеологічного виховання з іншими напрямками освітньо-виховної роботи у ДНЗ.

2. Колективно виготовити альбом «Валеологічне виховання дітей і традиції українського народу».

3. Скласти план бесіди під час прогулянки на тему «Моє здоров'я залежить від мене».

Список рекомендованої літератури

1. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры / Владимир Михайлович Баранов.- К.: Здоровье, 1991 –136 с.

2. Булич Э.Г., Мурахов И.В. Здоровье человека / Э.Г. Булич, И.В.Мурахов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

3. Баранов В.М. Занятия в группах здоровья / Владимир Михайлович Баранов.-Киев: Здоровье, 1983. – 120 с.

4. Гриценко Л.І. Формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків / Л.І. Гриценко // Практична психологія та соціальна робота.— 2002. - №5. — С. 53-56.

5. Козленко М.П. Теорія і методика фізичного виховання / Михайло Павлович Козленко. - К.: Вища школа, 1994. – 210 с.

Тема 3. Валеологічне виховання в сім'ї

Базові поняття: сім'я, функції сім'ї, валеологічне виховання у родині, співпраця ДНЗ і родини, форми, методи роботи з батьками щодо підвищення їх валеологічної культури.

3.1. Сутність сім'ї та її функції

Дитина виховується в сім'ї і в суспільному закладі. ДНЗ, а потім і школа, створює сприятливі умови для всебічного формування особистості. Проте основа характеру, життєвої позиції, елементарна вихованість бере початок у сім'ї.

Сім'я (родина) — це засноване на шлюбі чи кровній спорідненості об'єднання людей, пов'язаних спільністю побуту та взаємною відповідальністю. Сім'я - соціально активна група людей, пов'язаних кровною чи шлюбною спорідненістю на основі взаємної спільності мети, інтересів і моральної відповідальності, які ведуть самостійну господарсько-економічну діяльність, дотримуючись законів і правил, прийнятих у державі. Сім'я утворює основу суспільства, котре стоїть на

сторожі її інтересів. Усі релігії також беруть під захист сім'ю, шлюб і всі основні події родинного життя.

Поняття правильного вибору при укладанні шлюбу закладено в українському слові «шлюб», що походить від давньослов'янського «слюб», «слюбиться». У слові «брак» є ще й додатковий зміст: давньоруське слово «брачити» в буквальному перекладі означає відбирати, вибирати краще з того, що доступно.

Кожен народ має свій ритуал укладання шлюбу. У нас цей ритуал передбачає укладання шлюбу на основі любові та взаємної добровільної згоди. Як і інші народи, українці вбачали в сім'ї найважливішу й неодмінну умову життя кожної людини, господарську та моральну основу правильного способу життя.

Створивши сім'ю, чоловік і дружина вступають у складний комплекс особистісних і майнових взаємин, які характеризуються психологічними, медико-гігієнічними, сексуальними, етичними, соціальними особливостями.

Як стверджує М.Г.Стельмахович, сучасна сім'я залишається життєдайним осередком, що приводить на світ божий, плекає найвищу цінність людства — дітей, цвіт нації, майбутнє народу, завдяки яким кожен батько і мати мають реальну можливість повторити та продовжити себе в своїх потомках.

Подружня пара — це вісь сім'ї. Традиційним українським ідеалом є така сім'я, де взаємини складаються на основі рівноправності чоловіка й жінки, на засадах взаємного кохання і поваги, духовної спільності, трудового співробітництва та взаємодопомоги у вихованні дітей. Ті чоловік і жінка, які вміють творити велике безцінне духовне багатство подружнього життя — взаємну повагу і любов, мають у своєму домі найсприятливіший клімат для формування духовності дітей. Розглянемо функції, які виконує сім'я.

1. Головна господарська функція сім'ї українців, як і інших народів, — створення і відтворення матеріальної основи власного економічного добробуту. Отже, сім'я виконує господарсько-економічну функцію, котра полягає у формуванні установки на домашню працю та її різноманітний розподіл, практично-господарській підготовці, економічному вихованні, вихованні розумних потреб. Ця функція залежить від факторів об'єктивних (суспільно-економічне становище в країні) і суб'єктивних (рівень потреб, місце проживання, наявність комунальних зручностей, дачі, машини, спосіб життя, кількість і вік дітей, освіта тощо).

Життєзабезпечення сім'ї вимагає чіткої організації та розподілу виробничо-побутового навантаження між її членами з урахуванням сил і можливостей чоловіка і дружини. Відповідно до цього чоловік, як фізично сильніший, стає годувальником сім'ї, заробляє засоби на прожиття, виконує важку роботу (робота на дачній ділянці, підтримання в

порядку побутових приладів, проведення ремонтних робіт, заготівля продуктів та ін.). Чоловік зобов'язаний брати активну участь у фізичному та моральному вихованні дітей, надавати їм допомогу під час розумової праці, відвідувати батьківські збори тощо.

Жінка піклується про приготування їжі, про підтримання порядку в господі тощо. Істотну допомогу у виконанні хатніх справ можуть надати діти, до цього їх слід привчати якомога раніше.

Оптимальний розподіл побутового навантаження між членами сім'ї дозволяє достатньо часу надавати спільному дозвіллю.

2. Дітородна функція є однією з важливих функцій сім'ї. У щасливому шлюбі діти забезпечують найміцніший духовний зв'язок між членами подружжя. Народження дитини - це радість, щастя, велике родинне свято. У цей період додаткові клопоти повинен брати на себе чоловік, виявляючи цим своє трепетне ставлення до дитини і дружини.

Слід пам'ятати, що в період бажаного запліднення та вагітності заборонено вживати будь-які алкогольні напої, лікарські засоби, вдихати органічні розчинники, небезпечно перебувати у стресовому стані, бо це негативно впливає на генеративну (дітородну) функцію чоловіка і дружини.

Спеціалістами встановлено, що для того, щоб населення нашої країни не зменшувалось, у кожній родині треба мати не менше трьох дітей. За таких умов сім'я поповнює народонаселення держави, а держава, зі свого боку, повинна забезпечувати відповідний життєвий рівень людей.

3. Виховання дітей – одна з провідних і складних функцій сім'ї. Виховання – активне, цілеспрямоване формування особистості людини. Мета виховання полягає у формуванні всебічно і гармонійно розвиненої особистості, у якій поєднується духовне багатство і фізична досконалість, моральна зрілість, потреба у праці на благо людства.

Процес виховання дитини починається з перших днів її життя. Важливу роль у цьому відіграє родина. У сім'ї закладаються основи працелюбства дитини, формується низка важливих якостей особистості. Вирішальну роль у цьому відіграють внутрішньородинні взаємини батьків. Вони для дітей - перші та головні еталони, що втілюють тип поведінки як жінки, матері, дружини, так і чоловіка, батька. Взаємини батьків, їхнє ставлення до інших людей, до найрізноманітніших явищ життя істотно впливають на формування особистості дитини.

4. Основою виховання дитини є духовність сім'ї, яка виражається в суспільній моралі, етиці, естетиці та формуванні поведінки як певної системи відносин, дій, вчинків, зумовлених суспільними умовами та обставинами, в цьому полягає загальносоціальна функція сім'ї.

Духовність виховання — це система, уклад життя сім'ї, умова, яка забезпечує здійснення розумового, інтелектуального, емоційно-чуттєвого розвитку дитини та формування її світогляду. Вона сприяє передачі

молодим поколінням морально-етичних ідеалів, ідей, уявлень народу, виражених у народній творчості: казках, піснях, легендах та інших художньо-мистецьких цінностях, у повсякденній поведінці та поглядах батьків, у їх ставленні до виконання найважливіших громадських обов'язків. Таким чином, сім'я виконує функцію морального та естетичного виховання.

Як визначив А. С. Макаренко, могутня духовна сила виховання закладена в тому, що діти вчаться дивитися на світ очима батька, вчаться у батьків поважати, шанувати матір, бабусю, жінку, Людину.

Дотримання звичаїв свого народу — суттєва ознака духовної культури особистості. **Звичай** — загальноприйнятий порядок, правило поведінки людей, що історично увійшло в побут і свідомість народу. Звичаї виникли внаслідок повторювання однакових вчинків, які згодом набули загального значення, стали нормою життєдіяльності.

Поняття "звичай" може визначати уклад суспільного життя сім'ї, нації; традиційний порядок відзначення будь-яких подій, свят, використання відповідних символів, атрибутів, способів дій; правила поведінки, норми, що регулюють стосунки людей в різних ділянках виробничого, громадського і родинного співжиття.

Побут кожної сім'ї характеризує сукупність звичаїв, які переймає дитина змалку і які регламентують становлення її духовності.

5. У сім'ї закладаються поняття про *головні життєві цінності*, до яких прагне людина. Ієрархія життєвих цінностей народу відбиває його розуміння добра, щастя, справедливості, розуміння сутності оточуючого світу, взаємозв'язку і взаємозалежності явищ природи.

Коли батьки разом з дітьми у свій вихідний день виходять на природу, то у дитини виникає величезна кількість запитань, наприклад, чому ялинка і сосна зелені взимку, а береза і дуб скидають листя тощо. Якщо батьки виявляють інтерес до різноманітних явищ природи, дають дитині правильну відповідь на її питання, то з року в рік у неї розвивається спостережливість, допитливість. Такі спільні прогулянки батьків і дітей у ліс, до річки, в поле дають можливість ширше пізнати оточуючий світ і виховати любов до рідного краю. Разом з батьками діти проводять спостереження за сезонними змінами в природі, знайомляться з рослинним та тваринним світом своєї місцевості, з працею людей. Саме так відбувається *озброєння дитини елементами самопізнання і саморозвитку, формується вміння володіти своїми емоціями та тілом*. У цьому полягає психологічна і регулятивна функція сім'ї.

Виховання в сім'ї повинно бути *трудоим*, що відповідає віковим традиціям української сім'ї. Тобто дитина повинна брати участь у веденні господарства і знати ціну матеріальним речам, брати участь у їх створенні.

Духовне та розумове виховання знаходиться в органічній єдності з тілесним. Тілесним вихованням є діяльність батьків, спрямована на вироблення навичок здорового способу життя, необхідних для досягнення правильного фізичного розвитку дітей. До них слід віднести гігієнічні навички, часову регуляцію діяльності, організацію дозвілля, раціональне харчування.

6. Створення позитивного емоційного фону. Молодята на основі щирого кохання, поваги, ввічливості та ніжності створюють емоційний фон у родині, котрий сприяє зміцненню шлюбного союзу. Від стилю спілкування, манер, взаємин залежать благополуччя сім'ї та гармонійність її розвитку.

Молодим людям, які створили сім'ю, випадає чимало випробувань. Тому слід пам'ятати, що будь-який конфлікт, що виник у сім'ї, можна розв'язати. Однією з умов для збереження в сім'ї добрих взаємин є вміння чоловіка та дружини піти на компроміс. У житті, крім світлих і темних барв, є чимало різних відтінків і напівтонів. Упертість, небажання зрозуміти іншого та піти йому назустріч - погані порадики в родинному житті.

Створення позитивного емоційного фону в сім'ї однаково залежить від обох членів подружжя. Важливо, щоб кожний завжди і беззастережно віддавав усе, що він може дати. Хто залишає що-небудь для себе, тримає щось у резерві, той не може розраховувати на взаємне щастя. Ніхто не може отримати в шлюбі більше, ніж він сам вклав у нього.

У конфліктній сім'ї страждає психічне здоров'я дитини; крім того, малюк орієнтуватиметься в майбутньому своєму сімейному житті на поведінку батьків, тож ймовірно, що перейме конфліктний стиль поведінки.

7. Функція налагоджування родинно-побутового режиму. Ми згадували про створення в родині позитивного емоційного фону, який істотно впливає на здоров'я її членів. Величезне значення для збереження та зміцнення здоров'я сім'ї мають правильно організовані побут і режим відпочинку. Розподіл побутових обов'язків має здійснюватись із урахуванням режиму праці та навчання членів сім'ї. У родинно-побутовому режимі дня слід виділити час для оздоровлення як індивідуального, так і родинного (ранкова гімнастика, масаж, самомасаж, заняття фізичними вправами тощо). Протягом тижня треба приділити час для родинних походів до лісу, річки, на рибалку, на збирання трав, грибів, ягід або просто для прогулянки в парк, містом. Потрібно прагнути до того, щоб відпустка і канікули дітей проводилися активно і бажано у сімейному колі.

Сім'я, у якій добре організований спільний відпочинок, легко і швидко справляється з усіма побутовими й іншими проблемами, а отже, вона завжди сповнена родинного щастя.

8. Важливою є статево-орієнтаційна функція сім'ї. У період статевого дозрівання в дітей зростає інтерес дитини до представників іншої статі, актуалізується інформація інтимного характеру, формується чоловіча і жіноча психологія, ширше проявляються форми поведінки, прямо чи опосередковано визначені статевими ролями, проявляються психологічні новоутворення — почуття дорослості, утвердження самостійності, інтерес до зовнішності і власного внутрішнього світу.

Первинна підготовка до сімейного життя і регуляція статевої поведінки повинна відбуватися в сім'ї.

9. Функції родинного самовдосконалення. У людині, як і в усьому живому, закладено прагнення до вдосконалення. Розвиваючись, ми вдосконалюємось. І цьому значно сприяє здорова родинна атмосфера, оточення поза сім'єю (виробництво, школа, культурно-просвітницькі заклади тощо). Наприклад, самовдосконалення людини на виробництві передбачає виконання виробничих завдань, а це означає підвищення авторитету серед колег і просування по службі, отримання матеріальної винагороди.

Родинне самовдосконалення передбачає здійснення зусиль кожного, спрямованих на підвищення культурного рівня всіх членів сім'ї. Родина повинна бути джерелом і місцем реалізації творчих починань її членів. Кожний робить посильний внесок у родинні проблеми загального плану: це й оформлення квартири, садової ділянки, організація родинного виробництва тощо. Такі творчі зусилля згуртовують сім'ю, збагачують її морально, водночас зміцнюючи матеріально та підвищуючи її авторитет у суспільстві. Здорова сім'я, що самовдосконалюється, — запорука прогресивного розвитку суспільства.

3.2. Методика організації валеологічного виховання дошкільників у родинному колі

Дітей треба не тільки просто ростити — годувати, одягати, милуватися ними, їх треба дбайливо виховувати, вкладаючи в це велику духовну працю, все своє серце, весь свій розум. А.С.Макаренко, звертаючись до батьків, писав: "Наші діти — це майбутні батьки й матері, вони теж будуть вихователями своїх дітей. Наші діти повинні вирости прекрасними громадянами, хорошими батьками і матерями. Але й це не все: наші діти — це наша старість. Правильне виховання — це наша щаслива старість".

Стратегічною метою здійснення сімейного валеологічного виховання є виховати валеологічно компетентних дітей, які вміють змалку піклуватися про своє здоров'я, свідомо ставитися до життя як найвищого дарунку природи, усвідомлювати пріоритет здоров'я як найвищої людської цінності, а здоровий спосіб життя — як чинник збереження і зміцнення здоров'я.

Здоров'я дітей, загартованість їхніх організмів, інтерес до здорового способу життя залежать насамперед від організації здорового способу життя сім'ї. Батькам необхідно подавати позитивний приклад, формувати у дітей культурно-гігієнічні навички, утворювати умовно-рефлекторні зв'язки, виробляти динамічні стереотипи правильної поведінки. Для цього слід раціонально організовувати життя дітей, дотримуватися чіткого режиму дня, забезпечувати постійність вимог до поведінки дитини з боку дорослих. Важливими при цьому є чистота приміщення, якісне прибирання, провітрювання, естетика організації культурно-гігієнічних процедур, приклад охайності й особистої гігієни дорослих. Гігієнічні процедури проводити потрібно щоденно в один і той самий час, що сприяє формуванню постійних навичок. Уже на другому році життя діти повинні уміти підставляти руки під струмінь води, змивати мильну піну з них, користуватися рушником, пити з чашки, їсти ложкою, користуватися серветкою, дякувати після прийому їжі, користуватися носовичком. Трирічні малюки мають їсти самостійно й охайно, ретельно пережовувати їжу, правильно тримати ложку, самостійно загорнути рукави перед умиванням, користуватися милом, умиватися, витиратися. Дітей чотирьох років навчають правильно користуватися столовими приборами (ложкою, виделкою), серветкою, їсти охайно, полоскати рот після їжі, правильно чистити зуби, зачісуватися, дотримуватися правил користування предметами гігієни. Діти 5–6 років повинні контролювати дотримання особистої гігієни, культурно поводитися за столом.

Батьки надають малечі необхідні валеологічні знання, формуючи на їх базі шляхом привчання, неодноразових вправ, наказів, порад стійкі навички. Однак це зовсім не означає, що батьки вдома, з дня на день, кожної години повинні втлумачувати дітям валеологічні знання. Треба стерегтися втрати дітьми інтересу до валеологічних знань через перевантаження їх недоступною інформацією, відсутності на практиці їх застосування. Дуже важливо, щоб повідомлення валеологічного змісту було відкриттям для дитини, дивом, раніше невідомим їй, кликало до самоаналізу, подальшого розвитку. Лише в цьому випадку можна досягти позитивного результату, виробити у малюків чітке і постійне бажання бути здоровими, спритними, бадьорими, веселими, зробити здоров'я предметом постійного піклування дитини, а не лише батьків. Тоді дитина навчиться аналізувати кожне явище, дію з точки зору корисності чи шкідливості, навчиться цінувати життя і здоров'я, що і є основним завданням дошкільного навчального закладу і сім'ї.

3.3. Співпраця дитячого закладу і сім'ї з питань валеологічного виховання дітей

ДНЗ разом з сім'єю формують особистість дитини. Але це зовсім не означає, що сімейне виховання закінчується тоді, коли дитина приходить

до ДНЗ, що при цьому слабшає роль батьків. Батьки все більше покладаються на виховну функцію дошкільного закладу і при невдачах у вихованні дітей насамперед висувають претензії педагогам, забуваючи про моральний аспект батьківського обов'язку у вихованні дитини і вимоги Закону України “Про дошкільну освіту”, у статті 8 якого сказано, що батьки несуть відповідальність за розвиток, виховання і навчання дітей, а також збереження їхнього життя і здоров'я. Тому мета формування здорового способу життя дитини має бути єдина і для сім'ї, і для дошкільного закладу як виразника інтересів суспільства у галузі виховання підростаючого покоління. Потрібно орієнтуватися на виховну співпрацю у цьому процесі батьків і педагогів.

Результати анкетування вихователів, батьків та деякі експериментальні дані свідчать, що у дітей дошкільного віку є необхідні передумови для формування знань, вмінь та навичок здорового способу життя. Їм доступне розуміння цінності власного здоров'я та здоров'я ближніх. Тому особливого значення набуває цілеспрямований вплив на особистість, визначення умов, змісту, форм і методів, які є дієвими у вихованні здорового способу життя дошкільників.

Можна виявити цілу низку суперечностей у формуванні здорового способу життя дошкільників, серед яких – неусвідомлення батьками основних компонентів здорового способу життя, їхня недостатня педагогічна освіченість щодо змісту та шляхів формування здорового способу життя маленьких дітей, малоефективна система взаємовідносин, спільних зусиль дошкільного навчального закладу і сім'ї та педагогічного керівництва сімейним вихованням.

Зачасту відбувається так, що родинне виховання й виховання дітей у дошкільних навчальних закладах існують як дві окремі ланки: вдома дитина інколи дістає одні настанови, зразки поведінки, а в дитячому садку – інші. Батьки хочуть бачити своїх дітей здоровими, але не завжди розуміють залежність стану здоров'я від способу життя. Результати анкетувань довели, що лише 20% батьків приділяють вагому увагу в сім'ях формуванню здорового способу життя дітей, 30% батьків вважають, що приклад дорослих у цьому питанні – першооснова, але майже 68% батьків мають недостатній рівень педагогічної та валеологічної культури.

Тому потрібно глибоко вивчати виховний потенціал сім'ї, використовуючи комплекс прийомів і методів: спостереження, бесіди, анкетування. Арсенал прийомів і методів вивчення виховного потенціалу сімей вихованців потрібно вибирати, виходячи з конкретних умов, щоб виявити проблеми, помилки сімейного виховання щодо формування здорового способу життя дошкільників, дати індивідуальні кваліфіковані поради батькам. Вивчення сім'ї передбачає глибокий і всебічний аналіз позитивних і негативних особливостей. Так, для вивчення особливостей

валеологічного виховання в сім'ї, знань батьків з цього питання можна використати анкету, що вміщує запитання: 1. Оцініть свої валеологічні знання та стан здоров'я вашої дитини за 10-бальною шкалою. 2. Що таке валеологія як наука та валеологічне виховання? 3. Яка головна мета валеологічного виховання? 4. Чи доцільно здійснювати валеологічне виховання в дитячому садку? 5. Які напрями валеологічного виховання впроваджуєте вдома? 6. Які чинники, на Вашу думку, найбільше впливають на здоров'я дитини? 7. Чи практикується вдома певна система оздоровлення всіх членів родини, в тому числі й дитини? 8. Чи налагоджений в сім'ї активно-динамічний відпочинок? 9. Як саме загартовуєтесь і які маєте результати? 10. Який режим харчування панує в сім'ї? Які страви переважають у щоденному раціоні?

Напрямами роботи вихователів із батьками з питань валеологічного виховання є:

1. Вивчення рівня валеологічних знань батьків, способу життя в родині, деяких спадкових хвороб (використовуються такі методи, як анкетування, опрацювання опитувальників тощо).

2. Надання теоретичної допомоги (бесіди, дні відкритих дверей; усні та рукописні методичні журнали, конференції, лекторії).

3. Забезпечення системної практичної допомоги (щоденні консультації, дискусії, диспути, діалоги, практичні заняття з розв'язанням батьками проблемних завдань, що стосуються здоров'я дитини).

Рівень педагогічної валеологічної культури батьків залежить від таких умов, як рівень освіти, спрямованість особистості, її індивідуальні особливості, якості, життєвий досвід та іншого. Найважливішим компонентом педагогічної культури батьків є їхня педагогічна підготовленість. Це певна сума психолого-педагогічних, фізіологічних знань, а також вироблені у процесі практики навички і вміння з формування у дітей звички здорового способу життя.

Система роботи з підвищення педагогічної культури батьків з основ здорового способу життя здійснюється через колективні та індивідуальні; словесні, практичні та наочні форми роботи. Сюди входять бесіди, консультації, відвідування сімей, запрошування батьків до дошкільного закладу, індивідуальні пам'ятки, поради, бюлетні, папки-пересувки, альбоми-естафети, батьківські збори, групові консультації, лекторії педагогічних знань, школи молодих батьків, семінари-практикуми, батьківські конференції, фестивалі, стінгазети, практичні рекомендації для батьків з питань здорового способу життя.

У підвищенні педагогічної культури батьківської громадськості провідне місце повинні займати форми пропаганди здорового способу життя: організація роботи університету валеологічно-педагогічних знань, випуск агітаційних та попереджувальних плакатів, оформлення тематичних стендів, робота консультативних пунктів, прес-конференції,

батьківські педагогічні студії з даної проблематики, родинні мости, клуби тощо.

Практика свідчить, що одним із головних шляхів підвищення взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї є використання нетрадиційних форм і засобів роботи з батьками щодо формування здорового способу життя дошкільників. Серед них – функціонування консультативних пунктів з проблеми валеологічного виховання, конференції батьків з обміну досвідом щодо організації раціонального дозвілля дітей, рухового режиму, оптимального харчування, семінарів-практикумів з відродження національних традицій валеологічного змісту в родині.

Засідання дискусійних клубів передбачають різноманітну тематику та форми роботи, серед яких: лекція-консультація “Народна педагогіка про здоровий спосіб життя”, дискусія “Роль батьків у формуванні і зміцненні здоров'я дітей”, вечір запитань і відповідей “Методика валеологічного виховання: принципи та підходи”, батьківський фестиваль “Здорова родина – здорова країна”, круглий стіл “Давайте розберемося спільно, що заважає нашим дітям бути здоровими”, сімейний портрет “Здоровий спосіб життя в нашій сім'ї”, бесіда “Відповідальність батьків за збереження фізичного і психічного здоров'я дітей”.

Заслужують на увагу такі оригінальні форми проведення роботи з родинами, як педагогічний десант, коли педагоги виступають перед батьками на підприємствах, організаціях, влаштовують виставки, випуски спеціальних стіннівок. Доречним є проведення такої форми роботи, як “Дерево роду”, де зустрічаються покоління, обговорюються підходи до зміцнення здоров'я дітей, звернення до народної педагогіки.

Ефективною є така форма роботи, як зустріч у родинному колі, де здійснюється індивідуальна допомога родинам через консультації валеологічного спрямування, показ, зустріч з лікарями, психологом.

У системі педагогічного всеобучу бажано використовувати педагогічні задачі та завдання для батьків, які мають валеологічний зміст. Ці завдання можуть бути логічними, головна мета яких полягає у стимулюванні активності батьків до самостійного набуття педагогічних валеологічних знань, умінь, осмисленні важливих положень педагогічної валеології, виховання дітей у сім'ї. Логічні завдання допомагають аналізувати, зіставляти з практичною діяльністю виховання дітей в родині і в дошкільному закладі, робити висновки, помічати перспективи та шляхи поліпшення валеологічного виховання. Практичні завдання допомагають батькам формувати і розвивати педагогічні вміння і навички, застосовувати їх в конкретних ситуаціях виховання дітей в родині. Це можуть бути дослідження конкретних умов виховання дітей, вивчення причин недоліків у вихованні, і розробка на цій основі заходів щодо удосконалення навчально-виховного процесу в родині і дошкільному закладі. Навчальні завдання широко використовуються педагогами в

системі батьківського загального навчання. Виконуючи такі завдання, батьки індивідуально чи колективно аналізують літературу з питань формування здорового способу життя дітей, обговорюють педагогічні ситуації, пропонують шляхи і способи покращення валеологічного виховання дітей. Можна запропонувати батькам вирішити такі проблемні завдання.

1. Розпорядок дня ДНЗ передбачає різні форми фізкультурно-оздоровчої роботи. Це ранкова гімнастика, заняття з фізкультури, рухливі ігри, загартовувальні процедури, коригувальні вправи тощо. Проаналізуйте руховий режим дитини вдома. Визначте, скільки часу вона рухається. Обміркуйте, як можна підвищити її рухову активність.

2. У родині росте кволла, бліда дитина, яка часто застужується. Батько намагається її заохотити до занять спортом, залучити до ранкової гімнастики, поступового загартовування. Мати категорично проти цього: «Не чіпай дитини. Бачиш, яка вона слабенька». Оцініть позиції батька та матері. Як би ви діяли в подібній ситуації?

3. Ваша дитина не любить їсти ті чи інші страви, але Вам відомо, що вони потрібні для дитячого організму. Як Ви вчините в такій ситуації?

4. Буває, в дитини поганий апетит, вона з'їдає не все, запропоноване Вами. Які Ваші дії в цьому разі?

5. Трапляється, діти погано засинають. Дехто з батьків каже дитині: «Спи, а то зараз Бабая покличу». Дехто стукає в стінку або ще щось вигадує, аби налякати малюка. Оцініть ситуацію. Як Ви розв'яжете цю проблему?

У ДНЗ популярними є папки-пересувки з корисною інформацією для батьків. Допоможе налагодити роботу з валеологічного виховання у сім'ї такий валеологічний poradnik для батьків:

- Будьте для своїх дітей добрим прикладом ставлення до власного здоров'я.

- Ведіть здоровий спосіб життя.

- Займайтесь фізичною культурою, виконуйте вранці гімнастику.

- Загартовуйтеся разом із дитиною.

- Більше бувайте на свіжому повітрі.

- Не паліть і не розпивайте спиртні напої в присутності дітей. Пам'ятайте: вони повторять Ваші дії.

- Дотримуйтеся режиму харчування. Зумійте переконати сина чи доньку споживати всі пропоновані їй страви, навіть ті, які вони не люблять, але які корисні для них і необхідні.

- Завжди дотримуйтеся правил гігієни і привчайте до цього дитину.

- Більше усміхайтесь. Це запорука здорової сім'ї, здоров'я – Вашого власного і Ваших дітей.

• Наповніть свою душу і серце любов'ю до всіх і до всього. Передайте це дітям.

Немає такої частини педагогічного процесу, в яку не можна було б включити валеологічний зміст. Валеологія розширює, урізноманітнює форми і методи технології педагогічного процесу та сімейного виховання, дає змогу широко використовувати ігри, фізичні вправи, цікаві інтелектуальні завдання, проводити прогулянки, гігієнічні процедури, заняття.

Запитання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняття «сім'я». Яке семантичне значення слів «шлюб» та російського еквіваленту «брак»?
2. Охарактеризуйте традиційний український ідеал сім'ї. Порівняйте його з власним ідеалом.
3. Розкрийте функції сім'ї. Яка, на Вашу думку, функція є найважливішою?
4. Яка стратегічна мета здійснення сімейного валеологічного виховання?
5. Виокремте умови, дотримання яких дозволяє здійснювати валеологічне виховання дітей у сім'ї.
6. Якими основними валеологічними уміньми дитина оволодіває з допомогою батьків у молодшому, середньому, старшому дошкільному віці?
7. Які суперечності у формуванні здорового способу життя дошкільників сім'єю існують у реаліях життя?
8. До яких форм, методів може вдаватися вихователь з метою вивчення валеологічного виховного потенціалу сім'ї дитини?
9. Запропонуйте систему роботи з підвищення педагогічної культури батьків з основ здорового способу життя.

Завдання для самостійної роботи

1. Підготувати рекомендації для батьків щодо здійснення валеологічного виховання дітей.
2. Підготувати письмове повідомлення у формі консультації для батьків щодо певної валеологічної проблеми (на вибір студента).
3. Підготувати реферативне повідомлення на тему «Зміст валеологічного виховання дітей у сім'ї».
4. Скласти план бесіди з батьками про здійснення валеологічного виховання дошкільників у колі сім'ї.

Список рекомендованої літератури

1. Денисенко Н. Будьте здорові, діти / Н.Денисенко // Дошкільне виховання. – 1999. – № 3. – С.12–14.
2. Калуська Л. Валеологія в дитячому садку та вдома / Л.Калуська. – Івано-Франківськ, 1999. – 97 с.
3. Калуська Л. Спосіб життя - здоровий в родині й у дитсадку / Л.Калуська // Дошкільне виховання. – 2006. – № 1. – С. 20–21.
4. Кравець В.П. Психологія сімейного життя: навчальний посібник: У 2-х т. / Володимир Петрович Кравець. — Тернопіль, 1995. — 966 с.
5. Макаренко А.С. Книга для батьків / Антон Семенович Макаренко. — К., 1978. — 336 с.
6. Постовий В.Г. Сучасна сім'я і її педагогіка / В.Г.Постовий. — К., 1994. — 65 с.
7. Стельмахович М.Г. Українська родинна педагогіка: навч. посібник / Мирослав Гнатович Стельмахович. — К., 1996 — 288 с.

Розділ 4. Методика ознайомлення дошкільників з валеологічними аспектами

Тема 1. Ознайомлення дітей зі шкірою як захисним покривом тіла людини

Базові поняття: шкіра, будова шкіри, функції шкіри, дбайливе ставлення до шкіри.

1.1. Методика ознайомлення дошкільників зі шкірою

Ознайомлення дітей з власним організмом (будовою та функціями органів, які доступні для безпосереднього сприймання), орієнтування в основних показниках здоров'я, розуміння позитивного впливу природних чинників допомагає усвідомленню єдності життя і здоров'я людини і природи.

Дослідження показали, що найдоцільнішими та найдоступнішими для дошкільнят є знання про шкіру, зір, слух, органи дихання, травлення. Діти, які мають елементарні знання про будову органів та їх функції, свідомо дотримуються правил гігієни тіла, набувають навичок здорового способу життя.

Пропонуємо ознайомлювати дошкільників зі шкірою за наступною методикою.

Слово вихователя.

— Роздивіться свої руки. Чим вони вкриті? (*Шкірою*). Погладьте шкіру на верхній частині рук. Яка вона? (*Гладенька, світло-рожева*). Погладьте шкіру на долонях. Спробуйте пальцями злегка відтягнути шкіру. Чи однакова вона? (*На долонях шкіра цупкіша*). Запропонувати дошкільникам зробити самостійні висновки про те, чому на долонях

шкіра грубіша, ніж на зовнішньому боці. Пояснити дітям, що малюнок з рисочок на пальцях людини індивідуальний, тобто ніколи не повторюється в різних людей. Звернути увагу на наявність легкого волосяного покриву на шкірі, а також на те, що в дитини шкіра пружна, гладенька, біла, а в старшої людини – зморшкувата. Порівняти зовнішній вигляд первісної людини і сучасної. Згадати, навіщо первісній людині потрібно було мати густий волосяний покрив.

Роздивіться шкіру на своїх ногах, обличчі. Чи однакова вона? *(Там, де шкіра закривається одягом, вона ніжніша і світліша)*. Роздивіться шкіру на руках і обличчі своїх товаришів. Чи вона така сама, як і ваша? Чим відрізняється? *(Кольором)*.

Розгляд ілюстрацій із зображенням людей з різним кольором шкіри: білою (європейці), чорною (африканці), червонуватою (індійці), жовтуватою (японці).

Завдання для самостійних спостережень (2 — 3 дні).

Роздивитися шкіру на руках у членів своєї родини. Чи однакова вона в усіх? Поспостерігати за шкірою у різних тварин: чи є вона в них?

Бесіда за результатами спостережень.

Запитання до дітей.

— Чим відрізняється шкіра у мами, тата, бабусі, дідуся? Що цікавого ви помітили, спостерігаючи за тваринами?

Досліди на визначення індивідуального малюнка з рисочок на пальцях.

Запропонувати малятам обережно нанести тонкий шар помади на пучки своїх пальців. Притиснути пальці до аркуша паперу. Уважно роздивитися за допомогою збільшувального скла отримані відбитки і порівняти їх з відбитками товаришів. Зробити висновки, що відбитки пальців різних людей відрізняються.

Розповідь вихователя з елементами бесіди.

— Діти, подивіться уважно, як ми одягнені? Який одяг носимо влітку, восени, взимку? А в дощ? Навіщо ми одягаємося?*(Щоб уникнути сонячних опіків, захиститися від переохолодження, не промокнути. А також, щоб захистити своє тіло від ушкоджень, бути ошатним)*. Одяг може бути різним, він має зберігати тепло, пропускати повітря, затримувати вологу ззовні. Бажано, щоб одяг не м'явся, не втрачав колір, був легким та красивим. Кожна людина хоче мати у своєму гардеробі одяг для різних пір року, святковий і буденний. А чи існує один одяг, який завжди з нами? *(Відповіді дітей)*.

Так, це наша шкіра, яку подарувала нам природа. Вона вкриває наше тіло й оберігає внутрішні органи від ушкоджень, спеки та холоду, пропускає повітря і затримує вологу ззовні, виділяє шкідливі речовини з нашого організму, постійно оновлюється. За станом шкіри можна довідатися про здоров'я людини, а за кольором — у якій частині нашої планети живе людина. Про все це ми з вами дізнаємося згодом.

Усі тварини також мають шкіру. У звірів (білка, заєць, кішка, собака та ін.) вона вкрита шерстю різного забарвлення і довжини. У риб шкіра вкрита лускою, у птахів — пір'ям, у комах — панцирем або рогівкою. Придивіться уважно на прогулянках, чим вкриті стовбури та гілки рослин.

Повідомлення вихователя про те, що шкіра не прикріплена до кістки, вона може рухатися, розтягуватися, зсуватися, стискатися.

1.2. Будова та функції шкіри. Методика організації спостережень та дослідів при ознайомленні дітей зі шкірою

Щоб діти усвідомили, яким чином і з якою метою треба берегти шкіру, доглядати за нею, необхідно розповісти їм про її будову та функції. Однак на цьому етапі доцільно використати не розповідь, за якої б дошкільники пасивно сприймали інформацію від вихователя, а активізувати їх діяльність за допомогою спостережень і дослідів з наступним їх обговоренням.

Спостереження.

Обладнання: люстерка, збільшувальні скельця (лупи).

Слово вихователя.

— Роздивимось уважно, що є на шкірі (*волосинки на руках, блакитні смужки — судини*). А тепер роздивіться шкіру під збільшувальним склом (лупою). Що ви бачите? (*Маленькі отвори — пори, судини, волоссячко, в деяких місцях коричневі плямки*).

Досліди.

1. **Мета:** показати, що шкіра відчуває дотик, різницю температур.

Хід дослідів.

Запропонувати дітям заплющити очі, легко доторкнутися до різних частин тіла. Діти називають, в якій частині тіла відчули дотик. Як ви дізналися, де був дотик?

Разом з дітьми розглянути три однакові склянки з водою різних температур (холодна, тепла, гаряча). Чи однакова вода у склянках?

Запропонувати дітям доторкнутися води в усіх склянках. Чи однакова вода? Як ви про це дізналися?

2. **Мета:** показати захисну функцію шкіри.

Хід дослідів.

Занурити руку в воду і, витягнувши, роздивитися її. Якою стала шкіра? (*Мокрою*). Витерти руку серветкою. Якою стала шкіра на руці? (*Сухою*). Зробити те саме з губкою. Чому рука стала сухою, а губка ні? (*Шкіра не пропустила воду, а губка ввібрала воду*).

Завдання для самостійних спостережень.

Після рухливих ігор, бігу подивитися на своє обличчя в люстерко. Якою стала шкіра? (*Червоною, вологою*).

Роздивитися своє обличчя на прогулянці в прохолодну погоду. Якою стала шкіра? (*Блідою, синюватою, сухою*).

Бесіда за результатами спостережень.

Запитання до дітей.

— Чим вкрите наше тіло? Чи однакова шкіра у людей? Чим відрізняється? Що ми відчуваємо за допомогою шкіри? Що ви бачили на шкірі? Які зміни відбуваються на шкірі під час швидкого бігу, в прохолодну погоду? Як ви думаєте, чому так буває? Яку шкіру мають тварини? Рослини? Що цікавого ви помітили під час спостережень?

Розповідь вихователя.

— Природа, дбаючи про людину, мудро влаштувала нашу шкіру. Під збільшувальним склом (лупою) ви бачили дірочки — пори і трубочки, якими тече кров, — судини. Коли наше тіло зігрівається, то розширюються судини «верхнього поверху», ними тече багато теплої крові. Поверхня шкіри нагрівається і віддає тепло навколишньому середовищу. Через пори виділяється піт, що також сприяє зниженню температури тіла (терморегулювальна функція шкіри). З потом виводяться з організму шкідливі речовини. Отож, аби бути здоровим, потрібно займатися фізичними вправами на свіжому повітрі, гратися, працювати на городі тощо.

У холодну погоду майже вся кров тече судинами «нижнього поверху», тому тепло залишається в організмі. Вночі і вдень, у спеку і холод температура нашого тіла майже не змінюється. Цим завдячуємо шкірі.

На шкірі ви бачите волосинки. Всередині навколо кожної волосинки розташовані жирові залози, які виділяють жир і змащують шкіру, захищаючи її від пересихання. Шкіра має також нервові закінчення, які дуже чутливі до дотиків, тиску, тепла та холоду. Вони посилають в мозок сигнали тривоги та захищають організм від опіку, переохолодження, травм. (*Роздивитися схематичний малюнок будови шкіри*). Шкіра — найдорожчий «одяг» для нашого організму. Щоб мати здорову і красиву шкіру, про неї слід дбати.

Цікаві особливості шкіри.

Альбіноси. Є люди, в яких немає меланіну — речовини, що захищає шкіру від сонячних променів. У таких людей майже біле волосся, червоні очі й дуже світла шкіра. У спекотну сонячну погоду вони відразу дістають опіки.

Кінчики пальців. Сліпі люди не можуть читати звичайні книжки. Вони читають книжки, в яких букви замінені випуклими крапками. А розпізнавати їх допомагають кінчики пальців, шкіра на яких найбільш чутлива.

Сигнальна лампочка. Шкіра повідомляє нам про те, що відбувається ззовні: ми відчуваємо тепло, холод, вітер. А ще шкіра є сигнальною

лампочкою того, що відбувається у нас усередині. Ми червоніємо, коли соромимося чи сердимось, і бліднемо, коли хворі чи коли нам холодно.

Волосся. Та частина волосинки, яка міститься у шкірі, жива, а зверху — нежива. Волосся в нас випадає щодня, а на його місці виростає нове.

1.3. Формування дбайливого ставлення до шкіри у дітей дошкільного віку

Щоб діти правильно доглядали за своєю шкірою, дбали про неї, потрібно надати їм відповідні знання, як це робити, а також сформувані переконання у необхідності бережливого ставлення до шкіри та практичні уміння. При цьому можна використати наступні методи.

Спостереження.

Порівняльний розгляд здорової шкіри та шкіри з порізами, саднами, іншими ушкодженнями. Що з'являється на місцях ушкоджень?

Порівняльне роздивляння ділянок шкіри, які були захищені одягом, і засмаглих на сонці.

Під час миття рук звертання уваги на колір води.

Бесіда за результатами спостережень.

Запитання до дітей.

— За якими ознаками можна визначити, чи здорова у нас шкіра? У кого з вас були опіки, подряпини, садна? Як це сталося? Що ви тоді відчували? Як вас лікували?

Розповідь вихователя.

— Шкіра, як і будь-який орган нашого тіла, потребує дбайливого ставлення до неї. Здорова шкіра має блідо-рожевий колір без різних утворень (плями, пухирі тощо), пружна. Щоб мати здорову шкіру, їдять овочі, фрукти, які багаті на різні вітаміни.

Шкіру потрібно загартувувати: більше бувати на природі, купатися у водоймах, обтиратися вологим рушником або рукавичкою. Сонячні ванни сприяють росту та розмноженню клітин верхнього шару шкіри, який захищає її від сонячних опіків.

Шкідливі мікроби можуть потрапити в організм через ушкоджену шкіру. Тому слід уникати подряпин і порізів шкіри. У разі поранення шкіри слід негайно звернутися до дорослих за допомогою. Запорака здорової шкіри — дотримання правил гігієни тіла. Миються щодня теплою водою з милом. Особливо ретельно миють частини тіла, не захищені одягом: руки, обличчя, ноги. Купатися можна лише в чистих водоймах.

Розповідь “Історія мила”.

Давні люди для миття використовували мильний корінь. Пізніше мило стали виготовляти з козячого жиру і букового попелу, які змішували, варили і заливали у форми.

Загадки про предмети гігієни.

— Часто він мене вмиває і полоще. (Душ).

- Зуби є, а рота немає. (Гребінець).
- Який є, таким покаже,
- І без слів про все розкаже. (Дзеркало).
- Поки вона гуляла, спинка рожевою стала. (Губка).
- Любить митися і купатися, але від цього тільки худне. (Мило).
- Мию, мию без жалю, мию там, де брудно,
- А купатись не люблю, бо від цього худну. (Мило).
- Береги над озером, ніби сніг біліють,
- Якщо хочеш – озеро зразу обміліє. (Ванна).

Дослід: дошкільники закривають ніс і рот руками і сидять так, скільки витримають. Обмін враженнями щодо власного стану. Зробити висновки, що забруднена шкіра відчуває себе хворою: вона не дихає, бо її пори закриті брудом.

Познайомити дошкільників із професією дерматолога, змістом його роботи. Розповідати дітям, як надавати першу допомогу при пошкодженнях шкіри, зупиняти кровотечу, обробляти рану.

Не слід надмірно перегріватися та переохолоджуватися під час прогулянок. Наше здоров'я здебільшого залежить від кожного з нас. Тож будьмо здоровими. Це приємно нам і всім, хто поруч з нами.

Правила догляду за шкірою

- Щодня ретельно мийся і вдягай чисту білизну.
- Дуже суху шкіру змащуй дитячим кремом.
- Якщо на шкірі з'явилися запалені прищипи (вугрі), не видавлюй їх. Тепла вода і мило допоможуть тобі.
- Їж багато овочів, фруктів і каш, і твоя шкіра завжди буде чистою і гладенькою.
- У холодну погоду бережи шкіру від обморожень, а в спеку – від опіків.
- Не облизуй губи, якщо вони потріскались. Змаж їх гігієнічною помадою.

Запитання для самоконтролю

1. З якою метою ми ознайомлюємо дошкільників з будовою організму та функціями основних органів?
2. Які форми та методи доцільно використовувати, збагачуючи дітей знаннями про шкіру, про її будову та функції?
3. Розкрийте питання «Будова та функції шкіри». Про які цікаві особливості шкіри Ви будете розповідати дітям?
4. Які досліді можна запропонувати провести дітям дошкільного віку, щоб познайомити їх з будовою та функціями шкіри?
5. Розкрийте методику формування у дітей знань, переконань, умінь щодо догляду за власною шкірою.

6. Перерахуйте правила догляду за шкірою. Запропонуйте свої правила.

Завдання для самостійної роботи

1. Продумати та описати спостереження та досліди, які можна використати при ознайомленні дошкільників зі шкірою.
2. Виготовити наочність, яка допоможе ознайомити дошкільників зі шкірою.
3. Дібрати ігри, які допомагають з'ясувати функції, особливості шкіри.
4. Виготовити пам'ятку для дітей у вигляді серії схематичних малюнків під назвою «Дбайливе ставлення до шкіри».

Список рекомендованої літератури

1. Безпека життєдіяльності дошкільника / За ред. Л.А. Грицюк, М.І. Караваєвої. - Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2003. – 240 с.
2. Булич Е.Г., Мурахов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посіб / Е.Г. Булич, І.В.Мурахов. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
3. Булич Э.Г., Мурахов И.В. Здоровье человека / Е.Г. Булич, И.В.Мурахов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
4. Денисенко Н., Григоренко Г., Михайличенко А. Дітям про здоров'я та особисту безпеку: хрестоматія для дошкільників. Вид. третє, доповнене / Н.Денисенко, Г.Григоренко, А.Михайличенко. – Дніпропетровськ: Генеза-Південь, 2004. – 146 с.
5. Лохвицька Л.В., Андрущенко Т.К. Дошкільникам про основи здоров'я: навчально-методичний посібник / Л.В.Лохвицька, Т.К.Андрущенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2007. – 176 с.

Тема 2. Методика ознайомлення дошкільників з органами зору та слуху

Базові поняття: орган зору, будова ока, функції очей, орган слуху, будова органу слуху, його функції, бережливе ставлення до органів зору та слуху.

2.1. Методика ознайомлення дошкільників з органом зору

Після того, як у дітей склалось загальне уявлення про людський організм, про тіло, в якому «живуть» різні органи, розпочинаємо збагачувати дошкільників знаннями про органи чуття, зокрема про орган зору та слуху, формувати дбайливе, бережне ставлення до них.

Орган зору є найважливішим знаряддям пізнання зовнішнього світу. Основна інформація про навколишню дійсність поступає в мозок саме

через цей аналізатор. У звичайному житті людина навряд чи помічає, що жива істота не має більш сильного і вірного вартового, ніж орган зору.

Існує ряд захворювань, що не загрожують смертю, але позбавляють людину радості зримо сприймати оточуючий нас чудовий світ сонця і фарб, і тоді на допомогу приходить область науки – офтальмологія (грец. офтальмус – око). Вчення про очні хвороби створювалося з року в рік, із століття в століття. В кожную епоху існували свої традиції лікування очних захворювань. Зачатки стародавньої науки про очні хвороби були в Єгипті за 4400 років до н.е.

Захворювання очей виявляють з допомогою їх звичайного огляду.

Перший огляд офтальмолога дитина має пройти ще у віці від трьох місяців до року для виявлення вродженої патології та амбліопії (відсутності функції ока при правильній анатомічній будові). Адже дефекти зору (косоокість, амбліопія) без належного лікування можуть призвести до втрати зору. Здебільшого це може статися у віці до шести років. Ще до школи може виявитись, що дитині необхідні вправи для очей, окуляри, контактні лінзи, а в окремих випадках і хірургічне втручання. Найпоширенішими є такі хвороби очей: кон'юнктивіт, ячмінь, блефарит (запалення краю повік), близькорукість, дальнозоркість, астигматизм, катаракта, глаукома.

Спершу знайомимо дітей з виглядом очей. Для цього проводимо **спостереження** за очима.

Обладнання: люстерка.

Спостереження

— Роздивіться уважно свої очі в люстерко. Скільки у вас очей? Де вони розміщені? На що схожі очі? (*На кульки, яблучка*). Якого кольору очні яблука? (*Світлі, білі*). Що ви бачите на очних яблуках? (*Два кола*). Якого вони кольору? (*Велике коло буває різного кольору, маленьке — чорного*). Заплющіть і розплющіть очі. Чим захищаються очі? (*Повіками*). Роздивіться їх. Що є на повіках? (*Вії*). Роздивіться очі свого товариша. Чи вони такі самі, як і ваші? Чим відрізняються? (*Кольором, розміром*).

Розгляд ілюстрацій із зображенням людей, що проживають на різних континентах: китайця, ескімоса, африканця, європейця для розширення уявлення дітей про різноманітність форм, кольору і розрізу очей людей, що проживають у різних регіонах планети.

Завдання для самостійних спостережень.

Роздивитися очі у своєї мами, тата, дідуса, бабусі, сестри, брата. Які вони в кожного? Чи мають щось відмінне? Роздивитися очі у тварин (рибка, пташка, кішка, собака й ін.). Які в них очі? Що відмінного? Запам'ятати цікаві особливості, щоб потім розповісти про них.

Загадки про очі.

— Віконця то зачиняються, то відчиняються.

– Кругле озеречко ніколи не замерзає.

– Були собі два брати,
І обидва Кіндрати,
Через дорогу живуть,

А один одного не бачать.

– Живе мій братик за горою, не може зустрітись зі мною.

Два сусіди-непосиди вдень на роботі, а вночі на відпочинку.

Бесіда за результатами спостережень.

Запитання до дітей.

—Чи в усіх людей очі однакові? Чим вони відрізняються? Які очі у ваших рідних (мама, тато й ін.)? Чи в усіх тварин є очі? Що цікавого ви побачили?

Розповідь вихователя.

—Діти, заплющити очі і затуліть їх долонями. Що ви бачите? А тепер розплющити очі і подивіться навколо себе. Скільки незвичайного ми бачимо завдяки дивовижному органу зору —очам. Маємо пару очей, які розміщені у верхній частині обличчя. Очі схожі на невеликі кульки або яблучка, тому й називаються очними яблуками. Вони містяться в очних ямках — орбітах. Ми бачимо передню частину очних яблук. Велике коло називається райдужкою. Буває вона різного кольору: синього, коричневого, зеленого і різних відтінків. Придивіться уважно, якого кольору очі ваших друзів. У центрі райдужки міститься круглий отвір — зіниця, вона у всіх чорного кольору. Очні яблука спереду захищені повіками, краї яких укриті віями. Вії у людей також різного кольору і різної довжини.

Очі називають дзеркалом душі людини. Адже саме вираз очей свідчить про настрій людини: веселий, радісний чи сумний. А ще лікарі можуть дізнатися про стан здоров'я людини за виглядом очей.

У тварин очі різні. У риб очі вкриті прозорою плівкою, яка захищає їх від ушкоджень. Тому повік у них немає, і очі завжди відкриті. У котів очні яблука здебільшого жовтого кольору, райдужка — світло-зеленого, а зіниця не кругла, а видовжена. У жаб очі випуклі. Не повертаючи голови (не здатна цього зробити), жаба добре бачить довкруги. У птахів очі розміщені обабіч голови, що дає їм змогу бачити об'єкти з лівого і правого боку. Цікаво влаштовані очі в комах. Уважно поспостерігайте за ними.

2.2. Методика ознайомлення дошкільників з будовою та функціями органу зору. Організація спостережень, дослідів

Спостереження.

Обладнання: люстерка.

Слово вихователя.

— Роздивіться уважно свої очі. Погляньте ліворуч, праворуч, вгору, вниз. Відчуваєте, як легко рухаються очі? Роздивіться колір очного яблука. Порівняйте розміри зіниць у своїх друзів. Чи відмінні вони від ваших?

Досліди.

1. Щільно затулити очі долонями і спробувати пройти між двома рядами стільців. Чи легко це зробити? Пройти з розплющеними очима. Чи такі самі відчуття?

2. Піднести розрізану цибулину до очей. Що відбувається з ними? *(Дрібненькі крапельки соку подразнюють слизову оболонку очей. Захищаючи око, повіки швидко кліпають, а сльози змивають їдкий сік з очей. Так очі захищаються).*

3. Запропонувати уважно роздивитися очі дитини, яка спокійно сидить навпроти. Зненацька легенько плеснути в долоні перед її очима. Що вона зробила відразу? *(Заплющила очі).* Наш організм знає: передусім слід берегти очі.

4. Запропонувати на хвилику затулити очі руками. Розплющивши, роздивитися в люстерко, якого розміру зіниці. Опісля протягом хвилини подивитися у вікно (сонячної днини) чи глянути на яскраве освітлення. За яких умов зіниці звужуються, а за яких розширюються?

Завдання для самостійних спостережень.

Подивитися навкруги в сутінках (або в напівтемній кімнаті). Чи можна розрізнити колір предметів? Зайти зі світлого приміщення до напівтемного. Чи відразу побачиш, що тут знаходиться? Поспостерігати за зміною розміру зіниць у котика при яскравому освітленні, при помірному.

Бесіда за результатами спостережень.

Запитання до дітей.

— Чи розрізняємо ми кольори предметів у сутінках? Розкажіть про свої відчуття, коли заходите зі світлого приміщення до темного. Чи змінюється в котика розмір зіниць за різного освітлення? Як саме? Що цікавого ви спостерігали?

Розповідь вихователя.

— Очі — один з найголовніших органів людини. Завдяки зору ми дізнаємося про те, що діється навколо; сприймаємо світло, бачимо колір, розмір і форму предметів, їх розміщення; відстань між ними — далеко вони чи близько. Очі підказують нам, в який бік треба рухатися, як ставити ноги, діяти руками. Завдяки очам ми знаємо, що роблять люди, які вони з себе; яке сонечко, рослини, вода й багато іншого. Будова очей досить складна і цікава *(показ малюнка)*. Очні яблука містяться в очних ямках — орбітах. Очне яблуко має три оболонки: зовнішню, середню і внутрішню. Зовнішня оболонка найміцніша, і саме завдяки їй очне яблуко зберігає свою форму. Передня частина оболонки називається

райдужкою. Від неї залежить колір очей; у центрі райдужки міститься круглий отвір — зіниця, що регулює надходження світла. Коли його недостатньо, зіниця розширюється, а за надмірного освітлення звужується. Всі можливі рухи ока забезпечують окорухові м'язи.

Очі мають спеціальні залози, які виробляють сльози. Невелика кількість сліз постійно знаходиться в орбітах і допомагає очним яблукам рухатися, а також захищає їх від забруднення. Коли очі подразнюються або людина відчуває образи чи біль, виділяється значна кількість сліз, вони течуть з очей по щоках.

Очні яблука спереду захищені рухомими складками шкіри — повіками. Повіки кліпають, рівномірно розподіляючи сльози, які підтримують необхідну вологість ока, очищають їх від пилинок тощо.

Щоб мати хороший зір, треба дбати про свої очі. *(По закінченні розповіді діти розглядають малюнок, повторюють будову органа зору).*

Прислів'я про очі.

- Очам страшно, а руки роблять.
- Бачить око, та зуб не йме.
- Збреше, і оком не моргне.
- Очі – дзеркало душі.
- Бачить око далеко, а розум ще далі.
- Одні очі і плачуть, і сміються.
- Вір своїм очам, а не своїм речам.

2.3. Формування дбайливого ставлення до органів зору у дітей дошкільного віку

Спостереження.

Звертати увагу дітей на людей, які носять окуляри. Чому вони це роблять? *(Окуляри поліпшують зір).*

Порівняльний розгляд здорових і хворих очей. Звертати увагу дітей на правильну поставу під час роботи за столом.

Бесіда за результатами спостережень.

Обладнання: ілюстрації із зображенням правильної та неправильної постави за столом, окуляри, футляр.

Запитання до дітей.

— За якими ознаками можна визначити, чи здорові очі, чи добре людина бачить? Хто більше користується окулярами — діти чи дорослі?

Розповідь вихователя.

— Коли переймаються долею когось або чогось, наказують: «Бережи його, як зіницю ока». Цей вислів свідчить про надзвичайну важливість зору для людей та інших живих істот. Що ж означає дбати про зір? Це — правильно доглядати за очима, уникати можливих ушкоджень, дотримуватися відповідних умов, виконувати спеціальні вправи, правильно харчуватися.

Увечері перед сном, зранку та після прогулянок очі промивають чистою водою, починаючи від скронь. *(Показує)*. Однією з передумов збереження зору є нормальне освітлення. За недостатнього освітлення м'язи очей перенапружуються, що призводить до їх ослаблення, а отже — до погіршення зору. Коли ж освітлення надміру яскраве, ми примружуємо повіки, які тиснуть на очні яблука. *(Пропонує дітям примружити очі)*. Наші очі швидко втомлюються, важко виділяють об'єкт спостереження з-поміж інших.

Під час роботи за столом очі втомлюються. Тому через кожні 15 – 20 хвилин треба переводити погляд на предмети, які знаходяться далеко. Можна підійти до вікна і 1 – 2 хвилини дивитися на небо. *(Пропонує зробити це дітям. Роздає їм малюнки із зображенням правильної і неправильної постави за столом. Запитує: хто з дітей змушений буде носити окуляри? Чому?)*.

Дуже важливо зберігати правильну поставу під час роботи за столом. На стільці сидять глибоко, тобто сідають на все сидіння *(показує)*, а не на краєчок *(показує)*. Спина притуляється до спинки стільця *(показує)*, ноги випрямлені й спираються на підлогу всією ступнею, плечі опущені *(показує)*, голова ледь нахилена вперед. Якщо ви дотримуватиметеся цього правила, тоді все добре бачитимете на столі, буде рівною спина, не здавлюватимуться внутрішні органи. Треба сидіти так завжди, адже це корисно для вашого здоров'я. *(Вихователь пропонує дітям сісти за столи й відчувати різницю між правильною і неправильною поставою)*.

Запобігти захворюванням очей та зберегти зір допоможуть спеціальні вправи. Наступного разу будемо їх виконувати.

– Ми з вами спостерігали за людьми, які носять окуляри. Здебільшого мають слабкий зір ті дорослі, які нехтували правилами його збереження. Але буває, що діти теж погано бачать, тому вони носять окуляри, щоб поліпшити свій зір. Окуляри зберігають у спеціальному футлярі (він має бути, щоб не пошкодились окуляри). Класти окуляри треба склом догори, щоб не пошкодити, а також мити водою з милом, якщо вони забруднилися. Щоб зберегти зір, слід дотримуватися таких правил: не терти очі руками, особливо брудними; не бігати з гострими предметами в руках; не читати і не розглядати малюнки у книжечці лежачи, не дивитися на яскраву лампочку й сонце; телепередачі переглядати на достатній відстані від телевізора і не довше 20 - 30 хвилин; повідомляти дорослих, коли очі почали свербіти, в них попав бруд; їсти різноманітну їжу, зокрема овочі та фрукти. *(Дітям повторюють правила збереження зору)*. Якщо в око щось потрапило (частинка бруду або пилу, вія), необхідно промити око водою або витягнути те, що потрапило за допомогою шматочка мокрої вати. Це повинен зробити хтось із дорослих.

Розповідь “Що ми бачимо вночі”.

Розповісти дітям, що вночі, коли ми всі спимо, наш мозок продовжує свою роботу, і ми дивимось “внутрішнім зором” різнокольорові сни. Все, що відбувається з нами уві сні, здається нам реальністю, поки ми спимо. Але ми не завжди запам'ятовуємо сни після пробудження. Часто нам сняться події, які відбувалися з нами раніше. Інколи нам сняться страшні сни, які називаються кошмарами. Щоб наші очі гарно відпочивали, треба лягати вчасно спати і не грати в шумні ігри перед сном.

Поради дорослим

Для збереження зору в дітей створюйте відповідні умови та проводьте профілактичні заходи. Передусім потрібне нормальне освітлення. На вікнах розміщуйте сонцезахисне обладнання. Столи для занять мають бути світлого забарвлення.

Навчіть дітей зберігати правильну поставу за столом. Сидіти треба глибоко на стільці, притулившись спиною до його спинки і дещо нахилившись уперед (20° від вертикалі). Така поза забезпечує достатнє поле огляду, нормальні функції дихання та кровообігу. Відстань від очей до об'єкта розглядання має бути 30 – 40 см. Запобігти хворобам очей, а отже зберегти зір, допомагають спеціальні вправи.

Вправи для поліпшення кровообігу в судинах, які живлять око.

В.п. — сидячи. Заплющити очі на 3 - 5 с. Розплющити. (Повторити вісім разів).

В.п. — сидячи. Швидко кліпати очима 15 с. (Повторити з перервою 10 с).

В.п. — сидячи. Заплющити очі й коловими рухами вказівних пальців масажувати повіки 1 хв.

В.п. — сидячи. Заплющити очі й пальцями рук легенько натискати на очні яблука через верхні повіки 1 - 3 с. (Повторити чотири рази).

В.п. — сидячи. Притиснути вказівними пальцями шкіру на рівні надбрівних дуг і заплющити очі. Пальці в цей час мають чинити опір м'язам верхніх повік та лоба. (Повторити вісім разів).

Вправи для зміцнення окорухових м'язів.

1. В.п. — сидячи. Повільно переводити погляд з підлоги на стелю, не змінюючи положення голови. (Повторити 12 разів).

2. В.п. — сидячи. Повільно переводити погляд праворуч — угору, ліворуч — униз, а потім ліворуч — угору, праворуч — униз і прямо. (Повторити 10 разів).

3. В.п. — сидячи. Робити колові рухи очима спочатку в одному, а потім у зворотному напрямку. (Повторити шість разів).

Вправи бажано виконувати декілька разів на день.

Розслабленню окорухових м'язів сприятиме масаж очних повік і ділянок шкіри навколо ока. Масаж роблять кінчиками пальців рук з використанням зволожуючого крему коловими рухами від куточків очей до скронь. Так само масажують шкіру над бровами, під очима та біля

скронь. Процедуру проводять кілька разів на день з інтервалом чотири години.

Розвага «Світ чудовий бачать оченята»

Мета: Розкрити значення зору для сприймання навколишнього світу. Ознайомити дітей з профілактичними заходами охорони зору. Дати поняття про гострі предмети та правила користування ними. Виховувати дбайливе ставлення до очей.

Обладнання: малюнки, на яких зображено обличчя, різні овочі та фрукти, дзеркальця на кожну дитину, гострі предмети для демонстрації.

У групу заходить Кротик - Єгор.

Кротик: Добрий день, малята!

Я почув якось від Дюймовочки загадку і ніяк не можу зрозуміти, про що в ній йдеться. Допоможіть мені, будь ласка!

Читає загадку:

На ніч два віконця
Самі закриваються,
А зі сходом сонця
Самі відкриваються.
Що це за віконця?

Діти: Це наші очі. Вони, як віконечка у світ.

Кротик: А розкажіть мені про ваші очі. Скільки їх? Де вони розташовані? *(Діти дивляться в дзеркальця і розповідають Кроту).*

Кротик: Давайте трошки пограємось.

Гра “Розкажи про очі”. *(Діти визначають один в одного колір і форму очей).*

Кротик: Я хочу, щоб ви мені розповіли, яке значення мають для людини очі.

Вихователь: Давайте станемо півколом і почнемо виконувати різні вправи, а Сніжана закриє очі і буде називати, що саме ми робимо. *(Діти роблять вправи, а дівчинка не може їх назвати).*

Кротик: Чому Сніжана не назвала вправи?

Діти: Тому, що в неї були закриті очі.

Кротик: Тепер я зрозумів, що очі – наші помічники. І їх треба берегти.

Вихователь: Правильно, природа потурбувалася, щоб очі були у безпеці. Потече з чола піт – його зупинять брови. Вітер понесе в очі пилу – її затримують вій. А коли якісь пилінки і попадуть в око, їх одразу змиють сльози. Кліпати повіками дуже корисно. Це допомагає омивати очі, очищати їх від пилу.

Вихователь : Діти, за чим можна визначити настрій людини: за волоссям, за вухами, за очима, за носом?

(Діти відповідають).

Вихователь: Правильно, по очах можна визначати настрій людини. Скажіть мені, а який настрій буває у людей?

Діти. Людина може бути перелякана, задоволена, радісна, засмучена, щаслива.

Кротик: А ви можете показати мені різні настрої, змінюючи вираз очей?

(Діти перед дзеркалом намагаються це зробити).

Кротик: А ще в мене є цікаві картинки, на яких зображені діти, але поки я йшов до вас, дощ змив їхні очі. Домалюйте, будь ласка, їм веселі і сумні очі.

(Діти малюють).

Кротик. А тепер давайте поговоримо з вами, як треба берегти очі. Покажіть, мені, будь ласка, предмети, з якими ви ніколи не будете бігати.

(Діти показують гострі предмети).

Кротик. Яке диво наші очі! Вони радіють і сумують, дивляться і придивляються, плачуть і сміються... А що ви можете робити своїми очима?

Діти. Заплющувати, розплющувати, кліпати, плакати, бачити все навколо.

Вихователь. А тепер подивіться на стіл. Що ви бачите на ньому?

Діти. На столі лежать овочі (морква, цибуля, капуста, буряк) і фрукти (яблука, лимони).

Вихователь. Так, це овочі і фрукти, які допомагають оченням бути завжди здоровими і веселими. В них містяться вітаміни, які поліпшують наш зір. Давайте скуштуємо вітамінний салат, який приготував для вас Кротик.

(Усі разом їдять вітамінний салат. Кротик пригощається, прощається і йде).

2.4. Методика ознайомлення дошкільників з органом слуху

Ознайомлення із зовнішнім виглядом вух.

Обладнання: люстерка.

Запитання до дітей. (Запропонувати дітям заплющити очі; називати по черзі імена дітей).

— Як ти дізнався, що я звернулася до тебе? Який орган тіла допоміг тобі почути своє ім'я?

Розповідь вихователя.

— Відчути звуки нам допомагає орган слуху. Завдяки йому ми чуємо спів пташок, шерхіт листочків, дзюрчання води, звуки музики, мову людей. Орган слуху влаштований дуже складно. Сьогодні ми розглянемо ту його частину, яка розташована назовні — це вуха. Розгляньте уважно в люстерко свої вушка. Де вони розташовані? Скільки їх? Який мають вигляд? Чи однакові вуха у всіх людей? *(Відрізняються розмірами, формою вушної раковини).*

Загадки про вуха.

- Двоє лисенят завжди поряд сидять,
Багато що чують, а розповісти не можуть.
- Двоє дивляться, двоє слухають, а один говорить. (Очі, вуха, язик).
- Дві дірочки голови
Усе чують навкруги.
А нам треба відгадати,
Як їх будем називати?

Завдання для самостійних спостережень.

Звертати увагу на вуха своїх товаришів, членів родини: спільне та відмінне між ними. *(Слід пояснити дітям, що необхідно дотримуватися такту під час спілкування з незнайомими людьми. Не можна без дозволу торкатися вух своїх товаришів, членів родини).*

Розглянути, як влаштовані вуха у тварин *(не торкаючись до них)*. Запам'ятати цікаві особливості.

Бесіда за результатами спостережень.

Запитання до дітей.

— Який орган тіла допомагає нам почути звуки? Який вигляд мають вуха у людей? Які вуха у тварин? Що зацікавило вас?

Розповідь вихователя.

— У кожного з нас є вуха — з лівого та правого боку голови. Вуха має форму раковини, тому і називається вушною раковиною *(показати раковину, порівняти з вухом)*. Вушна раковина — складка шкіри з хрящем усередині *(відчути рукою своє вуха)*. Нижня частина м'яка, вона називається мочкою. Люди часто прикрашають її сережками. Вушна раковина має отвір. Називають його зовнішній слуховий отвір. У людей вуха відрізняються розміром.

Загалом тварин також мають вуха. У різних тварин вони неоднакові. У зайців вушна раковина видовжена і дуже рухлива, у собак і кішок вона менша. Найбільша вушна раковина у слонів. Птахи мають лише вушні отвори, прикриті пір'ям.

Гусінь вкрита маленькими волосинками, якими сприймає звуки ніби вухами. Почує гусінь звуки, і відразу стає нерухомою. Собаки і багато інших тварин чують набагато краще за людину. Цвіркун чує ногами.

Д/гра “Де чії вуха?” Запропонувати дітям малюнки, на яких зображені люди і тварини, які не мають вух. Діти повинні домалювати їм потрібні вуха, правильно розташували їх.

2.5. Ознайомлення дітей з будовою та функціями органів слуху. Формування дбайливого ставлення до органів слуху у дітей дошкільного віку

Будова та функція органа слуху

Спостереження за тваринами найближчого природного оточення (як поведуться, почувши різні звуки; на якій відстані чують звуки; як прислуховуються до звуків кішка, собака, птахи; запам'ятати якомога більше звуків природи).

Досліди.

1. *Мета:* продемонструвати значення слуху.

Хід досліду.

Запропонувати дітям на хвилину щільно затулити долонями вуха. Потім розповісти про свої відчуття.

Послухати почергово шепіт та голосну мову, тиху та голосну музику, скрегіт двох металевих пластинок та звук сопілки (або іншого музичного інструмента). Назвати їх та розповісти про свої відчуття.

2. *Мета:* показати доцільність будови вушної раковини.

Хід досліду.

Запропонувати дітям прикласти вухо до тонкої дощечки. З протилежного боку легенько постукати олівцем. Повторити ті самі дії, але слухати через лікарську слухавку — стетоскоп. Коли звуки чути краще?

3. *Мета:* продемонструвати один зі способів визначення гостроти слуху.

Хід досліду.

Дорослий називає слова тихим голосом, а дитина повторює їх. Назвавши слово, дорослий робить два-три кроки від дитини, не міняючи сили голосу. Чим на більшій відстані дитина чує слова, тим кращі у неї слух та слухова зосередженість.

Бесіда за результатами спостережень.

Запитання до дітей.

— Яке значення має слух? Які звуки природи ви чули? Які з них були особливо приємні?

Розповідь вихователя.

— Наш орган слуху складається з трьох частин: зовнішнього, середнього та внутрішнього вух. Зовнішнє вухо ми бачимо, воно має форму раковини, яка допомагає ловити звуки. Закінчується зовнішнє вухо барабанною перетинкою.

Внутрішнє вухо складається з лабіринтів, схожих на хатку равлика. (Розглянути схематичний малюнок будови органа слуху). Цей складний механізм допомагає нам чути різноманітні звуки. Завдяки слуху ми сприймаємо мову й можемо говорити самі.

Людина чує низькі звуки гудків пароплавів, високі звуки пісні солов'я. Але ми чуємо далеко не всі звуки. Найвищий звук, який ми здатні почути, — це писк комара. Ще вищі звуки людина не чує. Вони називаються ультразвуками (надзвуками). Такі звуки видають і

сприймають дельфіни, летючі миші, комахи. Люди навчилися утворювати і сприймати ультразвуки за допомогою спеціальних приладів.

Природа подбала про захист органа слуху. Зовнішній слуховий прохід захищений від попадання пороку, дрібних предметів та рідини волоссячком та сірковими залозами, які виділяють сірку світло-коричневого кольору. Вона потрібна людині, але коли її накопичується дуже багато, утворюється сірна пробка, яка погіршує слух. Тому необхідно періодично чистити вуха паличкою з ватою.

Дбайливе ставлення до органа слуху.

Запитання до дітей.

— Чи доглядаєте ви за своїми вухами? Як ви це робите? У кого з вас боліли вуха? Що ви відчували? Як ви захворіли? Чим вас лікували?

Розповідь вихователя.

— Про орган слуху маємо дбати. Вушні раковини миють теплою водою з милом. Слуховий отвір звільняють від надлишку сірки спеціальною паличкою з тампоном на кінці (*показати паличку*). Це треба робити обережно, щоб не ушкодити барабанну перетинку. (*Показати, як слід чистити слуховий отвір*).

Ви знаєте тепер, що вухо — дуже складний орган, тож і лікувати його при захворюванні важко. Щоб запобігти болю і багатьом неприємностям, бережіть вуха від переохолодження, попадання в слуховий отвір дрібних предметів і води, від надмірного тиску повітря.

Шкідливими для нашого слуху є надто голосні звуки. Від надмірного галасу наш організм швидко втомлюється, погіршується самопочуття.

Корисними для здоров'я є різноманітні звуки природи: шум вітру, спів пташок, шерхіт листя тощо. Вони приємні для нашого слуху, діють заспокійливо, сприяють оздоровленню.

Правила, які допоможуть зберегти слух здоровим:

1. Ніколи нічого не засовувати ні в своє вухо, ні в чуже.
2. Якщо болить вухо, необхідно одразу ж сказати про це дорослим.
3. Не можна кричати нікому на вухо.
4. Не слухати гучну музику, бо відомо, що в людей, які працюють в шумних місцях, погіршується слух.
5. Обов'язково треба дивитись на того, з ким розмовляєш. Тоді почуте буде краще зрозуміти.
6. Мити вуха і очищати вушну раковину від сірки.
8. Під час купання стежити, щоб вода не потрапила всередину вуха.
9. Якщо у вухо залізла комаха, слід одразу ж звернутися до лікаря.

Прислів'я про вуха.

- У вухах кури ночували.
- В одне вухо влізе, а в друге вилізе.
- Люди забувають, що стіни вуха мають.
- Нагомонів по самі вуха.

Розвага «Наші вушка люблять тишу» (Пригоди в лісі)

Мета: Розказати дітям про значення слуху в житті людини. Дати уявлення про те, що вуха – дуже важливий орган людини. Виховувати бережливе ставлення до своїх вух і до органів слуху оточуючих.

Обладнання: Грамзапис з музичними творами різної тональності, вата, іграшкові звірі: Сорока, Ведмідь, Зайчики, Лисичка, Вовк, Вовченятко, Білченята, магнітофон.

Звучить ніжна, тиха музика. Заходить Червона Шапочка.

Червона Шапочка. Добрий день, діти!

Діти. Добрий день.

Ч.Ш. А як ви дізналися, що я з вами привіталася?

Діти. А ми почули.

Ч.Ш. Що ж допомогло вам почути мене?

Діти. Наші вуха.

Ч.Ш. А якби в нас не було вух, ми змогли б чути? Давайте перевіримо.

(Діти закрили пальцями вуха і намагаються розмовляти один з одним. Ніхто нікого не чує).

Вихователь. Отже, ви зрозуміли, що ми чуємо за допомогою вух.

Ч.Ш. А давайте разом послухаємо музику, і ви мені розкажете, яка вона.

Діти слухають музику різної тональності, висоти, темпу, характеру і описують свої враження від почутого. Розповідають, що вони уявляли, слухаючи кожну з мелодій.

(Діти закривають очі, звучить грамзапис звуків лісу, вихователь виставляє декорації лісу).

Сорока *(літає, кричить)*. Скре-ке-ке,скре-ке-ке, викликаю лікаря Айболита! Всі звірі похворіли, в них вушка заболіли, бо немає тиші в лісі, немає спокою.

Айболить: Я тут, я приїхав. Що трапилось у лісі? Чому захворіли звірята мої?

Ч.Ш. Ви таке бачили, ви таке чули? Вовчик-бешкетник магнітофон у лісі знайшов, мабуть, туристи забули.

Вовченя. *(одягнув навушники, включив магнітофон на повну гучність, танцює, співає)*. Дуже музику люблю я голосну, я дуже радий знахідці. Тепер весь ліс буде слухати мою музику, мені, вовчику, не шкода.

Зайчики *(склали свої вушка і сумно промовляють)*.

Ми зайчики-стрибайчики,

Хоч в нас і довгі вуха.

Та шум оцей і гамір цей

Не можемо більше слухать.

Врятуй нас, лікарю, будь ласка,

Ми хочемо послухать казку.

Лисичка (закрила лисенятам вуха і співає).

Я лисичка, я руденька,
Дуже я чудова ненька.
Я турбуюсь за малят –
Вушка вже у них болять,
Бо не можна діточкам
Слухати шум оцей і гам.

Вовк. Я вовчик- батько, сірий бік.

Від шуму я під кущ утік.
І болить вже голова,
Не чую тихі я слова!

(Хапається за голову і присідає за кущем).

Айболить. Вилікую вас, звірятка,

І з веселим Вовченятком
Поговоримо якраз,
Щоб не дуже мучив вас.

Ч.Ш. Ми до нього всі підемо

І порядок наведемо.

Всі звірята. Оцей шум і цей гам, вже несила слухати нам.

Сядь, ти, Вовчику, послухай!
Вже болять у всіх нас вуха!
Від тих криків, танців, співів
Усі звірі похворіли.

Лисичка. Ми прийшли тобі сказати...

Зайчики. Що негоже так кричати...

Вовк. Ввімкни музику тихіше...

Більченята. Буде в лісі спокійніше...

Усі разом. Ну, а ми всі заспіваєм.

А тебе, наш Вовченятко,
З Днем Здоров'я привітаєм!

Запитання для самоконтролю

1. З яким органом чуття ми знайомимо дітей в першу чергу? Чому йому надаємо перевагу?
2. За допомогою яких методів даємо дітям інформацію про особливості органу зору, його значення для людини?
3. Які досліди можна провести з дітьми, щоб вони переконалися у вагомому значенні в людському житті органу зору?
4. Яку будову має людське око?
5. Які прислів'я переконують нас у необхідності дбайливого ставлення до органу зору?
6. Яких правил треба дотримуватися, щоб зберегти зір?

7. Які вправи можна робити з дітками з метою поліпшення кровообігу в судинах, які живлять око?
8. Розкрийте методику ознайомлення дошкільників з органом слуху.
9. Що є шкідливим для нашого слуху і що корисне?
10. Дотримання яких правил допоможе зберегти орган слуху здоровим?

Завдання для самостійної роботи

1. Виготовити наочність, яка допоможе ознайомити дошкільників з органами зору, слуху.
2. Зробити добірку ігор, метою яких є розширення знань дітей про органи слуху та зору.
3. Оформити папку-пересувку для батьків «Дбаємо про органи зору та слуху власних дітей».
4. Виготовити пам'ятки для дітей у вигляді серії схематичних малюнків під назвами «Я дбаю про свої очі», «Як зберегти вуха здоровими».

Список рекомендованої літератури

1. Базовий компонент дошкільної освіти, затверджений наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 22.05.2012 №615.
1. «Впевнений старт», програма розвитку дітей старшого дошкільного віку, затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України від 23.11.2010 №1111.
2. Денисенко Н.Ф., Мельник Л.Д. Будьте здорові, діти: Програма з валеологічного виховання / Н.Ф.Денисенко, Л.Д.Мельник // Дитячий садок. – 2001. – № 42 (138). – 24 с.
3. «Дитина», програма розвитку дітей, рекомендована Міністерством освіти і науки України (лист Міністерства освіти і науки України про надання грифу 08.12.2010 №1/11-11177)
4. Калуська Л., Щулькіна Н. Валеологія в дитячому садку та вдома / Л.Калуська, Н.Щулькіна. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1999. – 56 с.
5. Шелестова Л. Дітям про організм людини / Л.Шелестова // Дошк. виховання. - 2010. - № 7. - С. 14 - 17.

Тема 3. Методика ознайомлення дошкільників з органами дихання та травлення

Базові поняття: органи дихання, органи травлення, їх функції, будова, дбайливе ставлення до органів дихання та травлення.

3.1. Методика ознайомлення дошкільників з будовою та функціями органів дихання

Необхідною умовою підтримання життя людини є задоволення потреби у диханні. Людина дихає киснем, який потрапляє в її організм із зовнішнього середовища через органи дихання. До них відносимо: ніс, трахею, бронхи, легені. Щоб доступно донести до дошкільників інформацію про важливість органів дихання, їх будову та необхідність дбайливого ставлення, вдаємося до пояснення, бесіди, спостережень, дослідів, ілюстрації, демонстрації.

I. Ознайомлення із зовнішнім виглядом носа.

Спостереження. Обладнання: люстерка.

Слово вихователя.

—Проведіть долонею по своєму обличчю. Який орган відчули відразу? (*Ніс*). Помацайте свій носик пальцями від початку (між очима) до кінчика. Згадайте, який вигляд має ваш носик, великий чи ні, схожий більше на морквинку чи картоплинку? А тепер візьміть люстерко і уважно роздивіться свій носик. Який він? Що має носик? (*Дві дірочки*). Роздивіться носик у свого товариша, порівняйте зі своїм. Чи однакові вони? Чим відрізняються? (*Розміром, формою*).

Завдання для самостійних спостережень.

Розглянути вдома носи у своїх рідних. У кого з них носи схожі, а у кого ні? Чим саме відрізняються?

Розглянути носи у тварин (кішка, собака, пташка, рибка та ін.). Чи у всіх тварин є носи? Чи однакові вони? Запам'ятати цікаві особливості.

Бесіда за результатами спостережень.

Обладнання: зображення тварин, люстерка.

Запитання до дітей.

—Який вигляд мають ваші носи? Чи однакові у людей носи? Чим відрізняються? Які носи у тварин, за якими ви спостерігали? Що цікавого ви дізнались?

Розповідь вихователя.

—Усі люди мають дуже потрібний орган — ніс. Він знаходиться на середині обличчя. За формою і розміром носи бувають різні: великі, середні і маленькі; широкі, вузькі і навіть схожі на гачечок. Можна сказати, що ніс у людини красивий. Головне призначення носа — вдихати повітря, відчувати і розрізняти запахи.

Тварини мають різні носи. У птахів ніс має вигляд двох дірочок, які розташовані на дзьобі. Часто плутають, називаючи дзьоб носом. (*Розглядання ілюстрацій*). У котів і собак ніс виступає на морді виразніше. Ці тварини набагато краще відчувають і розрізняють запахи носом, ніж люди. А ось риби не мають носа, бо дихають за допомогою зябер. Цікаво влаштовані носи у тварин, які знаходять собі їжу в землі, — диких

свиней, кротів, землерийок та ін. (*Розглянути ілюстрації і розповісти про призначення носа у цих тварин*).

Д/гра “Кому належить цей ніс”.

На одних картинках зображено голови птахів і тварин, на інших – різноманітні носи. Завдання: підібрати відповідний ніс до голови і пояснити, чому тій чи іншій тварині або птахові підходить саме такий ніс.

Ніс має складну будову. Про це я розповім наступного разу.

Загадки про ніс.

– Між двох вогників я один горбочок.

– Сопе, хропе, часом чхає,

Сюди і туди зазирає;

На морозі не змерзає,

Хоч одежини не має.

– Між двох світил я всередині один.

II. Будова та функції органів дихання.

Спостереження.

Обладнання: люстерка, схематичний малюнок органів дихання (ніс, рот, трахея, бронхи, легені).

Слово вихователя.

—Подивіться у люстерко на свій носик. Помацайте пальцями його тверду і м'яку частини. Що знаходиться у порожнинах носа? (*Маленьке волоссячко — війки*). Візьміть свої носові хусточки і злегка проведіть у порожнинах носа. Що залишилося на хусточці? (Слиз).

Досліди.

1. **Мета:** продемонструвати дихальний акт.

Хід досліду.

Запропонувати дітям затулити руками носа і закрити рота, порахувати про себе до десяти.

—Що ви відчували із закритим носом і ротом? (*Бажання швидше вдихнути повітря*).

Попросити дітей покласти долоні на груди і живіт та глибоко вдихнути і видихнути повітря.

—Що ви відчуваєте під долонями? (*Під час вдиху груди і живіт підіймаються, а під час видиху опускаються*).

З цією ж метою сантиметром виміряти об'єм грудної клітки дитини під час вдиху та видиху.

Роздати дітям повітряні кульки і після глибокого вдиху видихати повітря в кульку, зауважуючи, скільки повітря в кульці.

2. **Мета:** показати здатність носа відчувати запахи.

Хід досліду.

Запропонувати дітям заплющити очі. Піднести до носа квітку, духмяне мило або інший предмет. Глибоко вдихнувши носом повітря, діти називають предмет.

— Як ви про це дізналися? *(За запахом, який відчули носом).*

Завдання для самостійних спостережень.

Після прогулянки запропонувати дітям витерти носові порожнини чистою хусточкою.

— Якою стала хусточка? Чому? *(Коли вдихаємо забруднене повітря, частину порошу затримують війки носа).*

Визначити, коли ми дихаємо частіше і глибше — у стані спокою чи під час фізичного навантаження; з'ясувати, чим вдихаємо і видихаємо повітря — носом чи ротом.

Порівняти, де легше дихати: у приміщенні, де багато людей, чи на свіжому повітрі?

Запропонувати дітям вдихнути прохолодне повітря, а потім видихнути через ніс на руку.

— Яке повітря вдихнули, а яке видихнули? *(Вдихнули прохолодне, видихнули тепле. Отже, у носі повітря зігрілося).*

Поспостерігати за тим, як дихають тварини.

Бесіда за результатами спостережень.

Обладнання: схематичний малюнок органів дихання.

Запитання до дітей.

— Як ми дихаємо? *(Вдихаємо носом і ротом і майже відразу видихаємо).* Що відбувається під час дихання? *(Грудна клітка під час вдиху розширюється, а під час видиху звужується).* Що відбувається з повітрям під час дихання носом? *(Зігрівається, очищається і зволожується).* Що ми відчуваємо носом? *(Запахи).* Як дихають тварини? Що цікавого ви помітили?

Розповідь вихователя.

— Коли чогось дуже бракує, кажуть: це мені потрібне, як повітря. Жива істота не проживе без повітря навіть кілька хвилин. Дихання не переривається протягом усього життя, де б ми не перебували і чим би не займалися. Наш організм має органи дихання: ніс, рот, трахею, бронхи, легені. Коли ми вдихаємо, повітря входить у ніс (або рот), проходить через глотку та гортань, опускається в довгу трубку — трахею і потрапляє у бронхи і легені.

Спершу повітря потрапляє у ніс. Зовнішній ніс складається з кісткової та хрящової частин. *(Пропонує помацати ці частини).* Кінчик носа м'який, рухомий. Порожнина його розділена перетинкою на дві однакові половинки, які мають повітряні пазухи (ноздрі). Слизова оболонка вкрита маленькими війками, які весь час рухаються, має велику кількість клітин, що виділяють слиз. Війки і слиз затримують порошок та мікроби. Кровоносні судини, якими рясно вкрита слизова оболонка, зігрівають повітря. Під слизовою оболонкою міститься тканина, здатна миттєво набухати. Коли дихаємо холодним повітрям, носові проходи звужуються, а кровоносні судини розширюються.

Таким чином повітря очищається, зігрівається і зволожується. У порожнині носа є нюхова ділянка, завдяки якій відчуваємо запахи.

Над входами у гортань є хрящова складка, яка при ковтанні закриває дихальний шлях і не пропускає туди їжу. Не можна одночасно дихати і ковтати їжу. У гортані повітря також очищається від порошу, нагрівається, а потім потрапляє у трахею, бронхи і легені. *(Показує на малюнку).*

Легені – невтомні трудівники. Вони працюють дуже напружено, без зупинки все наше життя. Щоденно ми робимо двадцять три тисячі вдихів. В кожного з нас двоє легенів – праве і ліве. Вони знаходяться в грудній клітині. Легені схожі на дві великі рожеві губки. Вони складаються з безлічі крихітних пухирців — альвеол. Ми вдихаємо кисень, який необхідний нашому організмові, а видихаємо вуглець. Рослини ж, навпаки, вбирають у себе вуглець, а виділяють кисень, який так потрібен людям і тваринам для життя.

Коли ми вдихаємо, груди піднімаються. Легені розширюються, і свіже повітря наповнює їх. Тієї ж миті кров убирає кисень, щоб рознести його по організму, і віддає вуглець, який ми видихаємо.

Р/гра “Ми – повітряні кульки”. Діти зображують надуті і здуті кульки. Пояснити дошкільникам, що повітря через ніс потрапляє до легенів. Коли ми вдихаємо повітря, то легені розширюються, і ми стаємо схожі на повітряні кульки, а коли робимо видих – кульки здуюються.

Дослід на визначення системи роботи легень.

Взяти губку і посудину з водою. Стиснену губку занурити у воду і відпустити. Губка набере воду – цей процес аналогічний вдиху. Потім воду відтиснути. Це – видих.

Щоб бути здоровим, слід правильно дихати, дбати про свої органи дихання.

3.2. Формування дбайливого ставлення до органів дихання у дітей дошкільного віку

Спостереження.

Звертати увагу, як дихають діти — через ніс чи рот. Прислухатися до дітей, що кашляють, чхають. З допомогою дорослого з'ясувати причину.

Відчути різницю між диханням у приміщенні та на свіжому повітрі. Після прогулянки витерти носові порожнини чистою хусточкою.

— Якою стала хусточка? Чому?

Дослід.

Мета: вчити дітей розрізняти стан повітря, розуміти, що чисте повітря — запорука міцного здоров'я.

Обладнання: дві великі прозорі банки.

Хід дослід.

Запропонувати дітям розглянути банки. Що знаходиться в банках? (*Повітря*). Піднести до однієї шматочок запаленої пластмаси і поспостерігати. Коли на склі з'явиться димовий наліт, запитати, у якій банці чисте повітря, а в якій — забруднене. Звертати увагу дітей на те, що з вдиханням забрудненого повітря на дихальних шляхах і легенях також залишаються шкідливі домішки, які не можна вивести з організму. Тому люди, які палять або перебувають у забруднених приміщеннях, частіше хворіють.

Бесіда за результатами спостережень.

Запитання до дітей.

— Як ви вдихаєте повітря: через ніс чи рот? Як правильно дихати? Де легше дихати: у приміщенні чи в лісі? Поясніть. Чому Наталка (чи інша дитина) кашляла? У кого тато чи дідусь часто кашляють? Чому?

Розповідь вихователя.

— Щоб бути здоровим, слід дбати про свої органи дихання. Насамперед треба навчитися правильно дихати. У спокійному стані бажано дихати носом. Коли бігаємо, нам бракує повітря. Тоді повітря вдихаємо через ніс, а видихаємо через ніс і рот одночасно. Ви вже знаєте, що в носі повітря зволожується, очищається і зігрівається. Тому ніс має бути завжди чистим і здоровим. Щодня зранку, після прогулянки і перед сном ніс промивають теплою водою або витирають чистою вологою хусточкою. (*Показати відповідні дії*). При набряканні слизової оболонки роблять інгаляції з настоєм трав. Є також лікувальні краплі для носа. (*Показати*). Але ними не можна довго користуватися, бо це шкідливо впливає на слизову оболонку і весь організм. Під час кашлю і чхання обов'язково прикривають рот і ніс хусточкою, щоб слиз і слина не потрапляли в повітря, яким дихаємо.

Ви пам'ятаєте, що ми видихаємо? (*Вуглець, який шкідливий для здоров'я*). Тепер зрозуміло, чому ми відчиняємо вікна або кватирки? Адже тривалий час усі ми вдихали кисень і видихали вуглець. Підійдемо до відчиненого вікна і вдихнемо свіжого повітря. Дуже корисні для нашого здоров'я прогулянки на природі.

Існує кілька способів зміцнити легені:

1. Намагатися менше дихати забрудненим повітрям, не гуляти біля проїжджої частини.
2. Частіше просити батьків, щоб вони виїздили з дітьми в парк, ліс, за місто, де повітря набагато чистіше, ніж у місті.
3. Треба слухати поради батьків, як вберегтися від простуди. Менше застуд – здоровіші легені.
4. Ніколи в житті не палити і не вдихати дим від цигарок.

Рігра “Утримай сніжинку”. Діти повинні рухатися від rischi до rischi, утримуючи в повітрі паперову сніжинку, постійно дмухаючи на неї.

Вправи на правильне дихання.

В. п. — стоячи. Голову тримати прямо, плечі розвести і трохи опустити, грудну клітку випнути, лопатки звести, живіт втягнути, коліна випрямити. Вправа виконується під час ходьби: на три кроки — вдих, на чотири — видих. Вдихати і видихати треба через ніс. Через три-чотири дні протяжність видиху збільшимо на один рахунок (п'ять, шість кроків і т.д.).

Далі діти виконують ігрові рухи, імітуючи птахів, машини тощо. Після такого навантаження вправляються у правильному диханні: вдихають повітря носом на рахунок від 5 до 10 і роблять повний видих через ніс і рот. Ці вправи діти виконують у дитячому закладі під час ранкової гімнастики 1-1,5 хв. щоденно, а також вдома.

Р\гра “Прокоти кульку” (кульку треба котити по підлозі від риски до риски, постійно піддмухуючи).

Ср гра “Магазин” (парфумерний відділ). Запропонувати дітям розіграти сюжет про відвідування парфумерного відділу магазину промтоварів.

Розвага «Носик – наш помічник»

Мета: Закріпити отримані знання про ніс, його функції. За допомогою дослідів визначити, що ніс – це: орган дихання, орган нюху, він виконує терморегуляторну, захисну, очищувальну функції. Сприяти усвідомленому засвоєнню правил догляду за носом.

Вихователь. Діти, коли я йшла в дитячий садок, то по дорозі зустріла це кумедне створіння. Воно тремтіло від холоду і плакало. Воно не схоже на нас, але розуміє нашу мову. Створіння сказало мені, що воно впало на землю з хмаринки, а до того жило на Веселці, і звать його Цікавик. Поки ми йшли в садок, він намагався вхопити мене за ніс, йому було цікаво, що це за кнопочка, і навіщо вона людям. У них немає такого носа, вони дихають по-іншому. Давайте розповімо Цікавику, для чого нам носики.

1 дитина. Головне, нам носик потрібен для дихання. Давайте закриємо ніс і рот рукою і уявимо, що ми пірнули глибоко в море, де не можна дихати, і будемо сидіти так. А ти, Цікавику, порахуй, як довго ми зможемо так просидіти.

(Цікавик рахує, діти один за одним відкривають носи. Визначають переможця, який довше за всіх “просидів під водою”).

2 дитина. А ще, Цікавику, за допомогою носа ми можемо розпізнавати запахи.

Вихователь. Давайте разом пограємо в гру «Розпізнай за запахом». Діти діляться на дві команди, виходять по черзі по 1 дитині з кожної команди. Їм зав'язують очі і пропонують за запахом визначити, що їм піднесли.

Цікавик. Ой, я теж хочу пограти. Я вам буду все приносити, а ви будете відгадувати. Мені цікаво буде дізнатися, як називаються речі, які ви нюхаєте.

(Дітям пропонують визначити за запахом апельсин, часник, борщ, квітку жасміну кімнатного, лак, перець, шоколад, гілочку сосни).

Діти. Бачиш, Цікавику, ми все відгадали і зовсім не піддивлялися. Тому що нам допомагав наш носик.

Цікавик. І я хочу мати такого помічника. А на нашій Веселці немає пахощів, і ми не вміємо визначати запахи.

3 дитина. А ще наш носик працює нагрівачем повітря. Ти, Цікавику, відчуваєш, яке холодне навколо повітря. А тепер підстав свою долоньку і ми подмухаємо на неї. Відчуваєш, як тепло їй стало. Усе це тому, що температура нашого тіла вища, ніж температура повітря. Повітря, що потрапляє в наші легені, не повинно бути холодним, інакше ми захворіємо. І природа потурбувалася, щоб повітря починало грітися вже в носіку і до легенів доходило теплим.

Цікавик. Ой, це ж не носик, а універсальний апарат. А що ще він вміє?

Вихователь. Зараз ми, Цікавику, покажемо тобі дослід. Візьми в руки щіточку, а я насиплю на папір борошно. Тепер ти підставляй щіточку, а я здмухну на неї борошно. Дивись, який вигляд має щітка?

Цікавик. Ворсини стали білі і не пропустили борошно до дерев'яної підставочки. Вони, наче прикордонники. А навіщо ви мені це показали?

4 дитина. А ти візьми збільшуваче скло і подивись в чийсь носик. Що ти там бачиш?

Цікавик. Там так смішно. Там теж є маленька щіточка – тоненькі ворсинки. Так вони теж прикордонники? І на них теж треба дмухати борошно?

Вихователь. Ні, Цікавику, борошно на них дмухати не треба, бо в повітрі, яким ми дихаємо, вистачає пилу, бактерій, і ворсинкам доводиться затримувати їх в носіку, щоб вони не потрапили в легені. Ось так, носик ще й захищає нас, щоб в наш організм не потрапив бруд.

Цікавик. Як же у вас, людей, все цікаво зроблено. Така маленька кнопочка, а скільки вміє: і дихає, і нюхає, і зігріває, і захищає. Мені дуже цікаво з вами, але подивіться у вікно. Дощик закінчився, визирнуло сонечко, і на небі з'явилася Веселка. А на ній мої рідні, друзі, вони кличуть, шукають мене! Я полетів! Прощайте!

3.3. Методика ознайомлення дошкільників з органами травлення.

Їх будова та функції

Щоденно людина споживає рослинну та тваринну їжу, щоб забезпечити енергією свій організм. Який же шлях проходить їжа, потрапивши до рота? Які органи всередині тіла людини допомагають перетворити їжу в потрібну енергію та корисні речовини?

Ознайомлення дошкільників з органами травлення розпочинаємо з ротової порожнини.

I. Ознайомлення з порожниною рота.

Обладнання: люстерка.

Слово вихователя.

— Ми, люди, живі істоти природи. Щоб жити, всі живі істоти — люди, тварини, рослини — живляться, тобто постійно поповнюють свій організм поживними речовинами. Як ми вживаємо їжу? (*Діти висловлюють свої міркування*). Яку їжу їмо?

Спершу їжа потрапляє до рота. Візьміть люстерка і розгляньте, що є в ротовій порожнині (*Зуби, язик, отвір стравоходу*). Який вигляд мають ваші зуби? Язик?

Завдання для самостійних спостережень. Звернути увагу на зуби своїх товаришів. Чи схожі вони з вашими? Спробувати розглянути зуби у своєї кішки, собаки (не торкаючись тварин). Чим відрізняються їхні роти, зуби?

Бесіда за результатами спостережень.

Запитання до дітей.

— Чи у всіх нас однакові зуби? Які роти мають тварини? Чим вони відрізняються? Що цікаве ви помітили під час спостережень?

Д/гра “Де чії зуби?” (треба співставити зображення тварин із зображенням їхніх зубів).

Розповідь вихователя.

—Щоб жити, всі живі істоти мають харчуватися. Нашому організмові потрібна по-особливому оброблена їжа. Для цього він має спеціальну «кухню» — органи травлення.

Спершу їжа потрапляє до роту, де її пережовують зуби. Це найміцніша частина організму. Поверхня зубів вкрита емаллю, яка захищає їх від ушкоджень. У зубів глибоко в щелепі є корені. Перші «молочні» зуби виростають у дітей до двох з половиною - трьох років. У 7-11 років на їх місці виростають постійні зуби. (*Діти розглядають свої зуби в люстерка, визначають їх стан*). Ознайомлення дітей з різними видами зубів (молочні зуби, різці, ікла, корінні зуби) і призначенням кожного зуба (гострі різці знаходяться попереду і відкушують їжу. Загострені ікла по боках відривають її. А великі корінні зуби ззаду подрібнюють її). Молочних зубів у дитини 20.

Язиком ми відчуваємо смак їжі. Для цього на язиці є велика кількість маленьких смакових сосочків (*розглянути у люстерко*). Язик допомагає проштовхувати їжу в стравохід. А ще завдяки язику ми можемо вимовляти слова.

Загадки про рот і язик.

— Завжди в роті, а не проковтнеш. (Язик).

- Крутиться, вертиться, а в ополонку не попаде. (Язик).
- Якби ти його не мав, то нічого б не сказав. (Язик).
- Лежить колода серед болота, не гниє, не іржавіє. (Язик у роті).

II. Будова та функції органів травлення.

Спостереження.

Уважно придивіться, що і як їдять кішка, собака, корова, курка, півень, комахи або інші тварини; як тварини п'ють воду.

Досліди.

1. *Мета:* показати здатність язика розрізняти смакові якості продуктів харчування.

Хід досліду.

Запропонувати дітям заплющити очі, скуштувати яблуко, грушу, огірок, буряк, моркву тощо. Діти розповідають про свої смакові відчуття.

— Як ви дізналися, що було в роті? (*Язик має здатність відчувати якість їжі — кисла, солодка або гірка та стан — холодна, гаряча або тепла*).

2. *Мета:* показати здатність органів харчування виділяти слину.

Хід досліду.

Перед уживанням їжі вдихнути запах духмяної страви (борщ, теплі пиріжки тощо).

— Що ви відчуваєте в роті? (*З'явилася слина, яка допомагає перетравлювати їжу*).

3. *Мета:* акцентувати увагу дітей на жуванні їжі та її ковтанні.

Хід досліду.

Запропонувати дітям відкусити шматочок хліба (або іншої твердої їжі) і відчутти роботу зубів, язика. Покласти долоню на шию і відчутти акт ковтання.

— Що допомагає нам жувати їжу? (*Зуби, язик*). Куди потрапляє пережована їжа? (*Через стравохід їжа потрапляє в шлунок*).

Загадки про зуби.

- Січкарі січуть, а син Мартин перевертає тин. (Зуби і язик).
- У хлівці два ряди баранців, і всі біленькі. (Зуби).
- Сидять курчата під припічком, що даси – все з'їдять. (Зуби).
- Тридцять два білих брати сидять у темній в'язниці, коли в'язниця відчиняється, то брати не виходять. (Зуби).

Завдання для самотійних спостережень.

Під час уживання їжі запам'ятайте смак різних продуктів. Які з них для вас найсмачніші? Яку їжу ви жуєте, а яку так ковтаєте? Спробуйте запам'ятати свої відчуття, коли зголодніли. Поспостерігайте, яку їжу вживають різні тварини? Як саме?

Бесіда за результатами спостережень.

Запитання до дітей.

— Як люди харчуються? Яку їжу ми вживаємо? Яка їжа для вас найсмачніша? Завдяки якому органіві відчуваємо смак і стан продуктів? Як харчуються тварини?

Розповідь вихователя.

Зуби виконують дуже важливу роботу протягом життя, тому вони мають складну будову. Ось з чого складається зуб:

1. Зверху – тверде покриття з емалі.
2. Під емаллю є ще одне тверде покриття – дентин.
3. Під дентином – м'яка тканина, в якій проходять кровоносні судини.
4. У всіх зубів є корені, які закріплюють зуби, щоб вони не хиталися.

Коли побачите їжу та відчуєте її смачний запах, у роті відразу з'являється слина. Вона потрібна для того, щоб змочити їжу, яка потрапить до рота. Інакше вам важко буде її розжувати та проковтнути. Змочена слиною і пережована зубами їжа потрапляє у внутрішню частину «кухні» — стравохід і шлунок. Шлунок дорослої людини розміром з футбольний м'яч, а в дитини – менше. На стінках шлунка, який нагадує мішечок, є залози. Вони виділяють спеціальний сік для перетравлювання їжі. Наші внутрішні «кухарі» знають, який сік потрібен для тієї чи іншої їжі. На кількість слини і шлункового соку впливають зовнішній вигляд та запах їжі.

Шлунок час від часу скорочується і проштовхує їжу далі, в кишки. Це найдовша частина внутрішньої «кухні». По хвилястому шляху кашка, у яку шлунок перетворив їжу, рухається далі. Поживні речовини через стінки кишок всмоктуються в кров, яка розносить їх по всьому тілу. Непотрібні залишки їжі мають вчасно виходити з нашого організму.

Тварини по-різному вживають їжу. Бабка — найненажерливіший хижак серед усіх живих істот на землі. За дві години вона може з'їсти 40 мух.

Комахи любляють різноманітну їжу: сік, м'ясо, листя і деревину рослин, тканину, папір тощо. Для цього і рот має бути незвичайним. Порівняти його можна з набором інструментів — пінцета, кліщів, пилки, голки та насоса, що виконують роль зубів, язика.

Під час прогулянок уважно придивляйтеся до поведінки тварин — відкриєте для себе багато цікавого.

3.4. Формування дбайливого ставлення до органів травлення у дітей дошкільного віку

Спостереження.

Порівняльний розгляд здорових та ушкоджених зубів.

— Які зуби є здоровими? (У здорових зубів білий колір, вони не мають дірочок, не болять).

Спостереження за чищенням зубів.

— Чим ми чистимо зуби, які рухи виконуємо? Екскурсія-огляд до кабінету лікаря-стоматолога.

Розповідь вихователя.

— Від здоров'я органів травлення залежить дуже багато: наш зовнішній вигляд, ріст та розвиток усіх органів тіла, працездатність, самопочуття. Отже, потрібно дбати про свої органи травлення.

Їсти необхідно різноманітну їжу: молоко, сир, м'ясо, хліб, овочі, фрукти. Ці продукти багаті на білки, вуглеводи, жири, вітаміни, мінеральні речовини, яких потребує організм. Коли не вистачає якоїсь речовини, то в організмі відбуваються негативні зміни — руйнуються зуби, кістки, погіршується зір тощо.

Особливо потрібно дбати про зуби. Молочні зуби випадають, а зуби, які виростають на їх місці, слугують нам упродовж усього життя.

Після уживання їжі між зубами залишаються маленькі частинки продуктів, які шкодять зубам. Тому кожного разу рот слід прополіскувати теплою водою. Вранці та ввечері зуби чистять дитячою пастою за допомогою зубної щітки. Зубна щітка має рухатися вертикально і коловими рухами, по зовнішній та внутрішній поверхні зубів. *(Дорослий показує, як чистити зуби, діти повторюють).*

Сім правил для здоров'я зубів".

— Їж найбільше сирих овочів і фруктів, нежирного м'яса, сиру, молока.

— Не захоплюйся солодощами, особливо тими, що застрягають у зубах та прилипають до них.

— Не їж водночас холодну і гарячу їжу, бо це псує емаль на зубах.

— Не розгризай зубами горіхи, кістки, олівці та інші тверді предмети. Ними ти можеш пошкодити зубну емаль і навіть зламати зуб.

— Щонайменше двічі на рік відвідувай зубного лікаря. Звертайся до нього при перших ознаках хвороби зубів та ясен.

— Щодня чисть зуби пастою. Ретельно полощи рот після прийомів їжі.

Поради "Як правильно чистити зуби". (Перша зубна щітка з'явилася на світ у 1780 році в Англії).

— Сполосни щітку й витисни на неї зубну пасту.

— Зуби треба чистити приблизно три хвилини.

— Передні верхні зуби чистити зверху – вниз, нижні – знизу вверху.

— Зовнішню і внутрішню поверхні зубів слід чистити рухами в напрямку від ясен по 5 разів біля кожної пари зубів.

— Перемішуй щітку від бічних зубів до центральних.

— Поверхні змикання зубів очищають горизонтальними і вертикальними рухами: 10 зліва-направо і 5 вперед-назад біля кожної пари зубів.

— Ретельно прополощи рот. Сполосни зубну щітку.

Щоб бути здоровим, необхідно правильно вживати їжу: класти в рот невеликі шматочки продуктів, ретельно пережовувати їх із закритим ротом. П'ють рідину, коли в роті немає іншої їжі. Наступний шматочок кладуть в рот лише тоді, коли проковтнули пережований.

Їжа принесе більше користі, коли людина має гарний апетит, тобто відчуває голод. Покращенню апетиту сприяють прогулянки, фізичні навантаження. Між уживаннями їжі небажано їсти багато солодоців, їсти треба спокійно, в хорошому настрої.

Дуже важливо для здоров'я вчасно звільняти кишечник. Після туалету слід мити руки.

Для нашого організму найкориснішими є продукти, які дарує нам природа. Овочі, фрукти, яйця, молоко, вода без додаткової обробки (наповнення барвниками, консервантами, хімічними домішками) є натуральними. Слід звертати увагу на місця, в яких ростуть овочі та фрукти. Поблизу грядок і садів повітря, вода та ґрунт мають бути чистими, не забруднюватися автомобільними та промисловими газами, стічними водами, сміттям.

Наш організм потребує не менше двох літрів води на добу. Вода має бути чистою — прозорою, без запаху та шкідливих домішок. Здоров'я кожного залежить від нього самого. Воно є найдорожчим скарбом усіх живих істот.

Запитання для самоконтролю

1. Перерахуйте органи дихання. Які методи використовуємо для ознайомлення дошкільників з ними?

2. Які досліди Ви запропонуєте провести дітям, щоб продемонструвати їм, як повітря потрапляє до нас у легені, в якому об'ємі, розкрити функцію носа відчувати запахи та затримувати пил?

3. Назвіть ігри, які допоможуть дітям осягнути особливості функціонування органів дихання.

4. Розкрийте методику формування дбайливого ставлення у дітей до органів дихання.

5. Яких правил треба дотримуватися, щоб зберегти легені здоровими?

6. Який шлях проходить їжа, потрапляючи до рота людини? Якими методами може скористатися вихователь, щоб подати дітям цю інформацію?

7. Опишіть досліди, метою яких є ознайомити дошкільників зі здатністю язика відчувати смак їжі, шлунка — виділяти слину, акцентувати увагу дітей на жуванні їжі та її ковтанні.

8. Яких правил догляду за зубами потрібно дотримуватись, щоб зберегти їх здоровими? Як правильно чистити зуби?

9. Які особливості правильного вживання їжі?

Завдання для самостійної роботи

1. Придумати досліди, які можна використати при ознайомленні дітей з органами дихання і травлення.
2. Підготувати наочність для дітей «Будова органів дихання», «Будова органів травлення».
3. Скласти поради для батьків «Дбаємо про органи дихання та травлення своєї дитини».
4. Виготовити папку-пересувку «Догляд за зубами».

Список рекомендованої літератури

1. Базовий компонент дошкільної освіти, затверджений наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 22.05.2012 №615.
2. Валеологія – малятам: Методичні рекомендації. – Черкаси, 1996. – 19 с.
3. Велика енциклопедія для дошкільників. – Олма-Пресс, 1999. – 488 с.
4. Все для здоров'я і про здоров'я: Програма з валеології. Конспекти занять // Палітра педагога. – 1997. – № 4. – С. 24-30.
5. «Впевнений старт», програма розвитку дітей старшого дошкільного віку, затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України від 23.11.2010 №1111.
6. «Дитина», програма розвитку дітей, рекомендована Міністерством освіти і науки України (лист Міністерства освіти і науки України про надання грифу 08.12.2010 №1/11-11177) .
7. Калуська Л., Щулькіна Н. Валеологія в дитячому садку та вдома / Л.Калуська, Н.Щулькіна. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1999. – 56 с.
8. Лохвицька Л.В., Андрющенко Т.К. Дошкільникам про основи здоров'я: навчально-методичний посібник / Л.В.Лохвицька, Т.К.Андрющенко. – Черкаси: Відлуння-плюс, 2004. – 197 с.
9. Хуторной С.К. Валеологія. Дошкільний курс / С.К.Хуторной. – Чернівці, 1996. – С. 7-12.
10. Шелестова Л. Дітям про організм людини / Л.Шелестова // Дошк. виховання. - 2010. - № 7. - С. 14 - 17.

Тема 4. Організація раціонального харчування

Базові поняття: здорове харчування, режим харчування, принципи здорового харчування, вибір продуктів харчування, поживні речовини.

4.1. Поняття «здорове харчування»

Їжа — одна з найбільших радощів життя, її вибір залежить від традицій, культури, навколишнього середовища, від харчових потреб

людей, різних за віком, статтю і способом життя. Люди їдять, щоб отримати насолоду і задовольнити свій апетит. У тому, як вони вибирають та вживають продукти, важливу роль відіграють: сім'я, друзі і суспільство.

Взаємозв'язок між харчуванням і здоров'ям людини був відомим ще з часів Гіппократа, який 2500 років тому сказав «нехай ваша їжа буде ліками, а ліки - їжею».

У наступні роки людство в більшій чи меншій мірі звертало увагу на особливості свого харчування. В останні ж роки це питання стало особливо актуальним у силу істотного зниження фізичного навантаження у основної маси населення розвинених країн.

Здорове харчування необхідно нам для гарного самопочуття, щоб бути енергійними і здоровими. Раціональне харчування – це харчування, яке забезпечує постійність внутрішнього середовища організму і всі його життєві прояви при різних умовах праці й побуту. Воно має свої науково обґрунтовані принципи:

1. Відповідність надходження енергії до енерговитрат. У нормі повинен бути певний баланс або рівновага.

1. Відповідність складу харчових речовин фізіологічним потребам організму.

2. Максимальна різноманітність раціону.

3. Дотримання оптимального режиму харчування. Режим харчування – це, насамперед, тривалість і кратність прийомів їжі, інтервали між ними, розподіл об'єму й енергетичної цінності їжі по окремих її прийомах. Дослідженнями фізіологів доведено, що при чітко встановлених прийомах їжі в людини виробляється умовний рефлекс, який регулює секрецію травних соків.

Поради, як забезпечити здорове харчування

Вибирайте продукти, які корисні для вашого здоров'я і уникайте тих, які збільшують ризик серцево-судинних захворювань, виникнення діабету або раку. Здорове харчування - стратегія збалансованої дієти. Приймайте достатньо калорій, але не дуже багато. Між споживанням і втратою калорій повинен бути баланс. Не варто переїдати. Середня щоденна норма споживання дорослої людини приблизно 2400 ккал, але це залежить від віку, статі, зросту, ваги та фізичної активності.

Раціон харчування повинен складатися із різноманітних продуктів переважно рослинного, а не тваринного походження.

Необхідно зробити своє меню різноманітним. Особливу увагу слід приділити овочам, необробленим зернам, фруктам.

Варто контролювати обсяг порцій - особливо, якщо вживаєте калорійну їжу. Якщо подана порція зовелика, і якщо ви не можете її подужати, краще не переїдати. Вставати з-за столу рекомендується з легким відчуттям голоду.

Вживайте в їжу якомога більше фруктів, овочів, зерна, бобів. У них велика кількість складних вуглеводів, клітковини, вітамінів, мінералів, малий вміст жирів і холестерину. Їжте свіжі овочі і фрукти.

Пийте більше води. Наші тіла складаються з 75 відсотків води. Вода – обов'язкова частина збалансованої дієти. Вона допомагає вивести токсини з нашого організму, особливо з нирок і сечового міхура. Багато людей не вживають достатньо води. Уникайте цукру, солі, продуктів переробки зерна. Цукор додає їжі дуже багато калорій. Якщо кожен день будете випивати по 1 бляшанці газованих напоїв (160 ккал) протягом року, можете додати до 7 кг.

Хоча й не варто відмовляти собі в маленьких задоволеннях. Можете насолоджуватися улюбленими солодощами і смаженої їжею, але в міру. Якщо з'їсте шматок пирога в обід, то вечерю постарайтеся зробити легкою. Їжа – це задоволення, а задоволення корисно для серця.

Ведіть активний спосіб життя. Збалансоване харчування забезпечує енергією і прекрасним настроєм. Якщо будете поєднувати її зі спортом, ви отримаєте прекрасний результат.

У навчальному плані з питань харчування потрібно виділити такі аспекти:

- 1) зв'язок між харчуванням та здоров'ям;
- 2) високий рівень захворюваності, пов'язаний з харчуванням (діабет, високий кров'яний тиск, серцеві хвороби, руйнування зубів, ожиріння, крововилив в мозок);
- 3) значення збалансованого харчування;
- 4) перевага продуктів, небагатих на цукор, сіль та жири;
- 5) необхідність правильного харчування для розвитку розумових здібностей та успішного навчання;
- 6) вплив зовнішніх факторів на режим харчування.

4.2. Захворювання, пов'язані з харчуванням

Неправильне харчування впливає на розвиток організму, знижує його захисні сили, може бути причиною багатьох хвороб. В.І. Смоляр вважає, що більше, ніж половина випадків передчасної смерті (до 65 років) чоловіків і жінок в Україні зумовлена хворобами, у виникненні яких харчування відіграє важливу роль. Порушення харчування вважають фактором ризику в розвитку захворювань серцево-судинної системи, в тому числі й атеросклеротичного процесу. Наукові дані засвідчують зв'язок між неправильним харчуванням, захворюваністю і смертністю від найбільш поширених хвороб, насамперед серцево-судинних, багатьох форм раку, жовчно-кам'яної хвороби, ожиріння, подагри, цукрового діабету. Доведено, що поширення багатьох дегенеративних захворювань пов'язане з надмірним споживанням калорій за рахунок простих вуглеводів, жирів тваринного походження та недостатнім надходженням

вітамінів, поліненасичених жирних кислот, харчових волокон. Їжа може бути також причиною і фактором передачі різних захворювань інфекційної і неінфекційної природи. Можна виділити п'ять груп захворювань, які прямо чи опосередковано пов'язані з харчуванням:

1. Захворювання, зумовлені дефіцитом або надлишком компонентів їжі.
2. Хвороби недостатнього або надмірного харчування, що розвиваються як ускладнення на фоні виснажливих хвороб (хірургічних, інфекційних, онкологічних тощо).
3. Захворювання багатофакторної природи, які часто розвиваються на фоні генетичної схильності, наприклад атеросклероз, подагра, гіпертонічна хвороба, онкозахворювання тощо.
4. Захворювання, які передаються аліментарним шляхом (деякі інфекції і гельмінтози, харчові отруєння).
5. Харчова непереносимість – атипові реакції на їжу, наприклад, харчова алергія.

Заняття на тему «Що таке здорове харчування»

Мета: дати уявлення про вимоги до здорового харчування, формувати бажання дотримуватися здорового харчування, формувати уміння розрізняти продукти, що можна вживати постійно, та які не можна вживати у великій кількості; виховувати дбайливе ставлення до свого раціону харчування, силу волі відносно відмови від вживання смачних, але шкідливих продуктів.

Розповідь вихователя: Є ціла наука про те, які продукти потрібно вживати більше, щоб бути здоровим, а які менше, щоб не зашкодити здоров'ю. Хоча це і дуже складна наука, все ж ми можемо запам'ятати декілька вказівок щодо здорового харчування.

Ось ці поради (розповідь супроводжується ілюстраціями).

1. Їжте різноманітні продукти.
2. Підтримуйте нормальну вагу.
3. Вибирайте їжу, бідну на жири.
4. Їжте багато овочів та фруктів.
5. Вживайте помірковано цукор та сіль.
6. Не вживайте газовані солодкі напої.

Лист від доктора Айболита

Дорогі діти!

Уявіть, що після прогулянки ви прийшли додому сильно голодні. “Що я можу поїсти?” – думаєте ви.

Що ви берете? Те, що корисно, чи те, що хочеться, що смачне?

Чи має для вас значення те, що ви їсте?

Необхідно вживати тільки ті продукти, що допомагають людині залишатися здоровою і уникати тих, що негативно впливають на здоров'я.

Але часто люди вживають продукти, в яких багато солі, цукру, перцю, жиру, а деякі просто дуже багато їдять. Через деякий час у таких виникають проблеми зі здоров'ям.

Якщо у вас є якась улюблена іграшка, ви будете бережно нею користуватися, тоді вона у вас збережеться надовго. Ваш організм і ваше здоров'я – ваша найбільша цінність. Якщо іграшку можна купити нову, то організм у вас один на все життя, його не можна замінити іншим. Отже, потрібно захищати і берегти свій організм вже зараз. Для цього важливо дотримуватися здорового харчування.

Гра “Намалюй, що тобі смакує”

Вихователь пропонує розділити аркуш паперу на дві рівні частини. На одній діти малюють продукти, що є корисними для здоров'я, на другій – такі, що є шкідливими.

По закінченню гри вихователь проводить аналіз малюнків разом з дітьми.

Гра “Що добре, що погано”

Варіант 1. Вихователь показує малюнки, а діти відповідають, чи є продукти, зображені на них, корисними чи шкідливими.

Варіант 2. Вихователь пропонує вибрати продукти, що є корисними або шкідливими.

Бесіда “Як я харчуюся”.

1. Що ви їли на сніданок (вечерю)? (Кашу, млинці, фрукти, яйця тощо).

2. Чи потрібно обов'язково снідати? вечеряти?

3. Чи багато ви вживаєте цукру?

4. Ваші улюблені овочі? (Морква, помідори, огірки, капуста, горох тощо).

5. Скільки разів на день ви їсте овочі?

6. Чи любите ви фрукти?

7. Які ваші улюблені фрукти? (Яблука, банани, груші, апельсини, сливи тощо).

8. Скільки разів на день ви їсте фрукти?

9. Який хліб ви вживаєте на сніданок? (Чорний, білий хліб).

10. Чи п'єте ви молоко, кефір на сніданок?

11. Які закуски ви вживаєте найчастіше? (Сир, горіхи, цукор, овочі, тістечка).

12. Як ви вважаєте, чи дотримуетесь ви здорового харчування?

Підсумок заняття

4.3. Вибір продуктів харчування, їх різноманітність у раціоні

Безпека продуктів харчування є пріоритетом на всіх стадіях харчового ланцюга (від сільського господарства до промисловості та продавців). Відповідальність за безпеку продуктів харчування у першу чергу беруть

на себе виробники та компанії харчового ланцюга. Уряд повинен встановлювати юридичні рамки та здійснювати контроль. Робота з аналізу безпеки продуктів харчування включає оцінку харчових добавок, контамінантів, залишків ветеринарних препаратів та пестицидів, мікробіологічних ризиків, а також продуктів, отриманих за допомогою біотехнології. Контроль за продуктами харчування – це обов'язкова регулятивна дія, що здійснюється в процесі забезпечення виконання законів та інших нормативних актів щодо продуктів харчування державними або місцевими органами влади з метою захисту споживачів. Контроль за продуктами харчування також підтримує безпеку всіх харчових продуктів під час виробництва, транспортування, зберігання, переробки та розповсюдження, їхню придатність до споживання, відповідність вимогам щодо безпеки та якості, а також гарантує те, що вони правдиво та ретельно промарковані згідно із законом.

Заняття на тему «Вибір продуктів харчування»

Мета: сформувати уявлення про фактори, що впливають на вибір продуктів харчування, а також про харчові групи та навести приклади продуктів кожної з них; пояснити, чому важливо споживати продукти з різних груп; вчити оцінювати власну їжу стосовно використання продуктів основних груп; формувати переконання, що звичка до здорового харчування – результат самостійних рішень щодо вибору їжі; виховувати силу волі вибирати корисні для організму продукти.

Розповідь вихователя:

Існує багато причин, які збуджують у нас апетит. Деякі з них ми можемо контролювати, а деякі не підлягають нашому контролю. Важливо самостійно навчитися приймати рішення щодо вибору продуктів харчування.

Ми їмо з багатьох причин: 1) щоб жити; 2) щоб рости; 3) щоб підтримувати своє здоров'я і добре себе почувати; 4) щоб мати енергію для роботи і розваг.

Їжа готується з різних поживних речовин, необхідних кожному, щоб рости та залишатися здоровим. Це означає, що вам потрібні поживні речовини, вашим батькам потрібні поживні речовини, навіть вашій собаці або кішці. Всі поживні речовини знаходяться в продуктах. Різні продукти мають різні поживні речовини, і немає жодного продукту, який би мав все це у необхідній для вас кількості.

Поживні речовини мають велике значення для вашого здоров'я і виконують такі функції: 1) забезпечують різними матеріалами для побудови, ремонту та підтримки організму; 2) постачають “паливо” для вироблення енергії.

Під час травлення поживні речовини вивільнюються з продуктів, які ми споживаємо і виконують свої функції. Кров несе поживні речовини від

нашого травного тракту, а кисень – з повітря, яким ми дихаємо, до кожної клітини організму. Нам потрібні поживні речовини у продуктах, а не самі продукти.

Для міцного здоров'я необхідно більше, ніж 40 різних поживних речовин. Це різні вітаміни, мінерали, білки, жири, вуглеводи. Жоден продукт не може забезпечити людину всіма основними поживними речовинами. В продуктах, які не пройшли термічну обробку, в невеликій кількості знаходиться речовина дуже необхідна для нашого здоров'я – **вітаміни**. “Vita” – життя. Вони приймають участь в процесах засвоєння їжі, росту і розвитку організму. Існує кілька груп вітамінів, кожна з яких відповідає за здоров'я окремих органів і систем організму. Для забезпечення нормального харчування необхідно вживати різні продукти.

Чим різноманітніший вибір продуктів, тим менша вірогідність виникнення нестачі або надлишку якогось одного поживного продукту.

Одним із засобів забезпечення споживання різноманітних продуктів є щоденний вибір продуктів з кожної із основних груп (див. таблицю):

- овочі та фрукти;
- зернові, хліб і крупи;
- м'ясо, птиця, яйця і риба;
- горох і бобові (квасоля, соя, чечевиця);
- кисломолочні продукти (кефір, сир, йогурт, молоко).

Таблиця «Поживні речовини у продуктах харчування»

Групи продуктів	Основні поживні речовини	Основні функції	Приклади
Фрукти та овочі	Вуглеводи, вітаміни, мінерали	Забезпечення клітковиною, енергія, здорова шкіра, хороший зір, сприяє заживленню ран.	Назвати разом з дітьми
Хліб та крупи	Вуглеводи, вітаміни, мінерали	Постачання енергії, здорові нерви.	
Молоко, кисломолочні продукти	Кальцій, вітамін А, Д.	Ріст кісток і зубів, сприяння роботі м'язів і нервів.	
Горох і бобові (квасоля, соя, чечевиця)	Вітаміни А, В, залізо, кальцій, вуглеводи, білок.	Покращення зору, ріст кісток, зубів, постачання енергією	

М'ясо	Білки, залізо.	Створення і поновлення кісток, шкіри, волосся, крові і м'язів. Постачання жиророзчинних вітамінів.	
-------	----------------	---	--

Додаткові продукти

Такі продукти, як безалкогольні напої, цукерки, чіпси не включаються в жодну з п'яти груп, тому що не приносять користі нашому організму.

Бесіда-опитування “Чому ми їмо?” (По закінченні бесіди діти разом з вихователем аналізують, які фактори можна контролювати, які ні).

1. Давно не їв, зголоднів.
2. Тому що ця їжа перед нами.
3. Тому що я побачила їжу, і мені цікаво спробувати її на смак.
4. Тому що інші діти це їдять.
5. Я чув рекламу про цей продукт.
6. Красива упаковка.
7. Тому що має смачний запах.

Гра “Магазин”

Мама йде до гастроному купувати продукти для приготування сніданку, обіду, вечері. Що вона візьме до кошика?

Малювання дітьми корисних страв.

1. Запропонувати заповнити картку-малюнок “Групи продуктів у раціоні дня”.
2. Бесіда: “Чи правильно ви харчуєтесь”. Пропозиція намалювати те, що їли вчора і перевірити себе за таблицею.
– Як ви харчуєтесь? Чи не взяли ви собі більше порцій одних продуктів замість інших?

Таблиця для запропонованого малюнка.

Сніданок	
Другий сніданок	
Обід	
Полуденок	
Вечеря	
Закуси (яблука, груші тощо).	

Поради вихователів

Запропонувати заповнити картку “Групи продуктів в раціоні дня”. Готуйтеся декілька разів пояснити, як розподіляти продукти по групах.

Запропонуйте дітям обговорити, як можна робити заміни, щоб включати всі групи продуктів в їх одноденний раціон.

Овочі та фрукти на нашому столі

Заняття на тему «Вибирайте раціон, багатий на овочі, фрукти та крупи»

Мета: Продовжувати формувати елементарне уявлення про вітаміни та їхнє значення для фізіологічного розвитку дитини, поповнити знання дітей про те, чим корисні для нашого організму овочі та фрукти, виховувати звичку щоденно споживати їх у потрібній кількості та потребу дотримуватись здорового способу життя.

Базова інформація

Діти повинні споживати овочі та фрукти приблизно 5 разів на день. Загалом, овочі, фрукти та крупи становлять важливу частину різноманітного харчування. Ці продукти здебільшого бідні на жири, багаті на вуглеводи та клітковину.

Лист “Дорогі діти!...”

Нам усім потрібно принаймні два види овочів кожного дня. Один з них повинен забезпечити нас вітаміном А, другий – вітаміном С.

Вітамін А (темно-зелені листові овочі, темно-жовті фрукти і овочі – морква, гарбуз, солодка картопля (батат)) – покращує зір, сприяє росту і допомагає нам боротися з інфекційними захворюваннями.

Вітамін С (цитрусові, капуста, кольорова капуста, диня, полуниця, помідори) – сприяє протистоянню інфекційним захворюванням та загоєнню ран, зберігає здоровими зуби, ясна і кістки, зміцнює кровоносні судини.

Овочі, що містять вітамін А і С: салат, шпинат, помідори, солодкий перець.

Намагайтеся споживати принаймні один з цих видів овочів щоденно.

Нам також важливо усвідомити необхідність клітковини в нашому харчуванні. Клітковина сприяє проходженню їжі по нашому шлунковому тракту. Хороший спосіб примусити їжу пройти через наш організм – це споживання продуктів, в яких є клітковина. Сирі овочі – найкращий її постачальник (морква, кольорова капуста, редиска, салат, капуста).

Клітковина є в різних сортах хліба. В темних сортах її більше, ніж у білих. Темний хліб для вас більш корисний.

Крики за дверима.

Баба Яга: Ой, ай, не можу. Допоможіть мені, помираю-ю-ю-ю.

Вихователь: Бабусю, що трапилось? Чого це ти помираєш? Може, тебе хтось образив?

Баба Яга: Ой, болить, болить у мене живіт, і тут болить, і тут, помираю.

Вихователь: Почекай, не помирай, на тобі вітамінку і розкажи нам, що з тобою трапилось.

Баба Яга: Сьогодні вранці я гарно так поснідала своїми улюбленими продуктами, і тут мені стало зле, нудота, живіт болить, тільки й вистачило сил прийти до вас.

Вихователь: А що їла?

Баба Яга: Та я зараз покажу, я все склала собі в сумку - це ж моя улюблена їжа.

Вихователь: А ну ж (з сумки дістають сухарики, чіпси, кока-колу, солодку воду газовану, жуйку, цукерки).

Діти, що ми можемо сказати про продукти, які принесла Баба Яга? Які вони, корисні чи шкідливі? А ти, Баба Яга, як думаєш?

Баба Яга: Корисні, корисні, я знаю.

Вихователь: Сьогодні ми це з'ясуємо.

Досліди

1. Солодку воду переливають через фільтр, на якому залишається барвник.

2. Чіпси обгортають серветкою, демонструючи значний вміст олії у них: на серветці залишається жир; потім висипають у воду, розмішують – вода забарвлюється, отже, чіпси містять барвники).

Розповідь про шкідливість кока-коли, жуйки, яка спровоковує гастрит, виразку шлунку, погіршує апетит.

Вихователь: Бачиш, бабусю, які твої продукти «корисні»? Так що, будеш їсти свої ласощі?

Баба Яга: Ні, не буду.

Вихователь: А зараз ми це перевіримо.

Баба Яга: А що ж тоді мені їсти?

Вихователь: На скибочку хліба намажемо масла,

А зверху – шматочками шинку чи м'яско,

Паштет, ковбаса або рибка згодяться,

Варених яєць не завадять кружальця,

Притрусимо зеленню ми бутерброд -

Готово! Вже проситься сам він у рот.

Чай

Вже до чаю взятись варто

Готувать його - не жарти

Обдамо окропом чайник

Обережненько, звичайно.

Виллем залишки води

і – заварочки туди.

Знов окропом заливаєм.

Під серветкою тримаєм

Ще хвилинку. Можна пити!

Люблять чай дорослі й діти.

Салат

Ми огірочки поріжемо тоненько

І нашаткуєм капусту дрібненько.
Ще посічемо петрушки і кропу,
Трохи підсолимо. Знімемо пробу.
Ложку сметани в тарілку: пора
Їсти поживний салат, дівтора.

Компот

Як закипить у каструлі водичка,
Ягоди вкинем: малинку, суничку,
Можна смородину, можна і вишню.
Цукру насиплем, не буде він лишнім
Знову повинен компот закипіти.
Все. Прохолоне - і можемо пити.

Борщ

На плиті каструлька біла,
В ній водичка закипіла
«Буль-буль-буль», - вода булькоче,
Що вона сказати хоче?
Каже мама: «Ач, яка! Захотіла буряка».
Я в окріп буряк поклала,
А вода булькоче – мало.
Додала тоді квасолю,
Цибулину й бараболю,
І морквину, капустину,
Ложку солі, дрібку кмину.
Не забула й помідори,
От і борщик буде скоро.
Зрозуміла, дороженька, там, де є всі корисні речовини, ті продукти й
потрібно їсти. А зараз ми з вами пограємо в гру, яка так і називається
«Вітамінчики».

Гра з мячем: вихователь називає продукти і кидає м'ячик дітям по черзі.
Якщо у названому продукті є вітаміни, він корисний, діти повинні його
«зловити», якщо ж ні – відкинути м'ячик.

Баба Яга: Дякую вам, діти, я сьогодні дуже багато дізналася: я ніколи не
буду їсти чіпси і сухарики, пити оцю кольорову воду, жувати жуйку, а
перейду на вітаміни: буду гризти моркву і яблука, груші і горіхи, вживати
овочі, рибу й м'ясо.

Вихователь: Давай, бабусю, на останок все ж таки закріпимо, які корисні,
а які шкідливі продукти.

Настільна гра: «Закресли зайве» (вихователь роздає картки, де зображені
корисні і шкідливі продукти. Діти повинні закреслити все шкідливе для
здоров'я).

Читання М.Стельмах “Чого лис нездужає?”, А.Камінчик “Півникове горе”.

Вихователь: Безцінний скарб, що ми здоров’ям звемо

Із юних літ нам треба берегти,

Адже нічого більше нам не треба,

Щоб тільки всі здоровими були.

Цукор та сіль у раціоні

Заняття на тему «Вживайте цукор та сіль помірковано»

Мета: навчити дітей розрізняти продукти, багаті на цукор, пояснити вплив цукру на організм, встановити різницю між кількістю цукру, яку дитина споживає кожний день, та кількістю, яку споживати доцільно; пояснити значення солі для нашого організму, шкідливий вплив надмірного споживання солі, виховувати дбайливе ставлення до свого здоров'я.

Базова інформація

Види цукру – це прості вуглеводи, що у різних формах містяться у різноманітних продуктах. Нам найбільше знайомий харчовий цукор, що виробляється з цукрового буряка. Такий самий цукор, який називається цукроза, є в багатьох видах фруктів і навіть в овочах та крупах. Крім цукрози є ще такі види цукру: фруктоза (фрукти), лактоза (молоко), глюкоза (кукурудза, овочі).

Чим загрожує вживання цукру?

Одна доведена загроза – це руйнування зубів (зубний карієс).

Цукор не поживний. Він має багато калорій, але не має вітамінів та мінералів. Надлишкові калорії накопичуються в організмі у вигляді жиру.

Вихователь: До нас у гості завітав Карлсон, бо дізнався, що ми сьогодні будемо розмовляти про їжу, продукти харчування. Карлсон: Я люблю смачну їжу: морозиво, джем, тістечка, пончики, цукерки...

Вихователь: Постривай, будь ласка. Ти, Карлсоне, називаєш смачні страви. Але якщо тільки ними харчуватися, то це здоров’я не додасть, навпаки, часто хворітимеш.

Карлсон: А яка ж їжа корисна?

Вихователь: Спробуємо сьогодні поговорити про те, яке значення для нашого життя мають цукор і сіль.

Досліди. Діти, на серветках у кожного з вас лежать купки білої речовини. Що ви можете сказати про ці речовини? (Білого кольору, у вигляді кристаликів). Спробуйте на смак по декілька кристаликів.

- Що ви відчули? (Солоне й солодке).
- Як називаються ці продукти? (Сіль і цукор).

- Перед кожним із вас стоять маленькі скляночки з водою. В одну всипте сіль, в другу – цукор. Розмішайте паличками. Спробуйте на смак.
- Що відчули? Чому вода не мала ніякого смаку, а тепер має?
- Куди поділися кристалики? (Вони розтопилися у воді, й вода отримала відповідний смак).
- Для чого потрібна сіль? Як ви гадаєте, до яких страв її додають? (Відповідь дітей).
- А чи завжди люди споживали сіль?

Розповідь: Колись сіль цінувалася як золото, на одну чашу терезів клали золото, а на другу сипали сіль, поки терези не врівноважувались. Сіллю розраховувалися замість грошей. Тому з давніх часів її вважали священною. Згадайте звичай зустрічати дорогого гостя хлібом – сіллю. Хліб є символом здоров'я і сили, а сіль – багатства. Сьогодні сіль є повсюди. Вона не тільки в солонці, а й у кожному переробленому продукті. Сіль звична нам, але шкідлива, коли вживаємо її занадто багато.

Що таке сіль? Це звичайний мінерал, і кожна людина потребує її у невеликій кількості, щоб утримувати рідину в клітинах і навколо них у належній рівновазі. Кількість солі, що фактично необхідна вам кожний день – це 1/8 чайної ложечки. Не багато, чи не так? Спробуйте покрити ніготь вашого мізинця сіллю і ви побачите, як це дійсно мало.

Чимало лікарів погоджуються, що у деяких людей сіль може спричинити високий кров'яний тиск (гіпертонію). Високий кров'яний тиск означає, що кров у ваших судинах дуже тисне на них. Багато років тому високий кров'яний тиск спостерігався тільки у старих людей, а сьогодні все більше і більше молодих людей мають його. Чи є у вашій сім'ї хто-небудь з високим кров'яним тиском?

Проведення дослідю

Взяти повітряну кульку, поступово надувати її. Що буде, коли кулька надута наполовину? (Не лопається). Що буде, коли кульку надуть повністю? (Може луснути). Якщо кулька надута повністю, то в ній дуже великий тиск, і її не можна тиснути, оскільки вона лусне. Так само відбувається з кровеносними судинами, коли вони зазнають великого тиску.

Розповідь: Чимало лікарів погоджуються, що існує зв'язок між високим тиском та споживанням солі. В країнах, де люди вживають сіль надмірно, у багатьох спостерігається високий кров'яний тиск і навпаки. Якщо у людини підвищується кров'яний тиск, перше, що пропонує зробити лікар, це обмежити споживання солі.

Тому краще це попередити.

Висновок: 1) багато солі шкідливо для вашого організму; 2) часто ми споживаємо сіль надмірно.

Щоб зменшити споживання солі, потрібно з'ясувати, звідки наш організм її отримує.

1. Сіль, яку ми додаємо, коли готуємо їжу.
2. Сіль, яку додають при промисловому консервуванні харчових продуктів (навести приклади).
3. Продукти, природно багаті на сіль (м'ясо, курятина, риба, молоко).

Споживайте менше копчених та консервованих продуктів. Їжте бекон, шинку, хот-доги тільки іноді.

Просіть маму не класти багато солі, коли вона варить картоплю, спагеті, рис або овочі. Вибирайте, по змозі, несолоні продукти.

Карлсон: Добре, ви мене переконали, що сіль нам потрібна, але в невеликій кількості. А як щодо цукру, його можна їсти багато, адже він такий смачненький?

Вихователь: Цукор міститься в коренях цукрових буряків. Погляньте на малюнок. Саме з таких буряків виготовляють смачний, солодкий цукор.

Розповідь вихователя: Цукор – дуже смачний, і багато людей кажуть, що вони не змогли б жити без нього. Колись цукор був дорогим частуванням, яке могли дозволити собі дуже багаті люди. У наш час цукор недорогий і тому, що багатьом людям подобається його смак, харчові компанії кладуть багато цукру в свою продукцію.

Щоправда, ставлення до цукру в останні роки змінилося. Чому? Цукор – це вуглеводи. Всі вуглеводи, включаючи цукор, виробляють енергію. Ваш організм споживає продукти з цукром, щоб виробляти енергію. Цукор вважається найшвидшим виробником енергії, тому що проходить через систему травлення швидше від інших вуглеводів.

Де більше цукру: в банані чи в плитці шоколаду? Вам потрібно з'їсти 3 банани, щоб отримати стільки калорій, скільки ви отримаєте від плитки шоколаду. Часто ми віддаємо перевагу цукеркам і не звертаємо уваги на те, що з корисної їжі ми можемо отримати набагато більше корисних речовин.

Часто ми споживаємо цукор прихований і тому не усвідомлюємо, скільки його в різних продуктах. Так, в кукурудзяних, рисових пластівцях вміщується 5-6 чайних ложечок цукру на одну мисочку, солодкі напої містять 5 чайних ложечок цукру на кожний стакан. Важко проконтролювати, скільки цукру споживається людиною.

Часто виходить так, що кількість цукру, яку ми споживаємо, значно більша за ту, яку може використати наш організм. Певна частка цукру потрібна для вироблення енергії, решта ж перетворюється на жир. Цукор також призводить до руйнування зубів.

За винятком того, що цукор дуже швидко виробляє енергію, він не дає більше нічого – ні вітамінів, ні мінералів. Нічого!

Надмірне споживання цукру може призвести до серйозних захворювань, таких як ожиріння, цукровий діабет. В таблиці намальовані продукти, які шкідливі для нашого організму, і ті, які містять цукор, але є корисними для здоров'я.

Продукти, яких треба уникати	Прийнятні продукти
Цукерки	Непідсолоджені соки
Морозиво	Яблука
Желе	Груші
Консервовані фрукти	Апельсини
Шоколад	Морква
Шоколадні підливи	Горох
Пироги	Квасоля
Тістечка	Кукурудза
Джем	Капуста
	Бурак
	Нежирний йогурт
	Непідсолоджені пластівці

Отже, їсти багато солодкого не корисно для шлунка, людина набирає зайву вагу, руйнуються зуби.

Дидактична гра "Що ти обереш?"

Малятам пропонується обрати один із запропонованих продуктів, керуючись його корисністю. Наприклад: Що ти обереш: молоко чи газовий напій, каву чи кефір, цукерку чи яблука, чай чи солодку газовану воду, чіпси чи сир, мед чи шоколад, хліб чи халву, свіжі овочі чи мариновані овочі, цукор чи родзинки. Під час гри вихователь допомагає малятам упоратися із завданням, зробити потрібні висновки та правильно пояснити їх. "Я оберу молоко, тому що молоко корисне для здоров'я, а газовий напій – ні, він може навіть зашкодити мені!" "Я оберу свіжі овочі, тому що в них більше вітамінів і поживних речовин, ніж у маринованих, свіжі овочі мені принесуть більше користі". "Я оберу сир, бо він дуже корисний, зміцнює кістки, надає сили, а чіпси шкідливі, їх дітям краще не вживати."

С/р гра "Ми з мамою готуємо вечерю".

Запитання для самоконтролю

1. Для чого людині потрібно споживати їжу?
2. Від чого залежить вибір їжі, якою харчується людина?
3. Що ми розуміємо під поняттям «раціональне харчування»? Які його науково обгрунтовані принципи?
4. Яких правил треба дотримуватись, щоб їжа була корисною для нашого організму?

5. Які групи хвороб, пов'язані з неправильним харчуванням, виокремлюють вчені?
6. Назвіть критерії оцінки безпечності продуктів харчування.
7. Перерахуйте причини, які впливають на виникнення у нас апетиту.
8. Яке значення мають поживні речовини для нашого організму? Які функції вони виконують?
9. Які поживні речовини і в яких продуктах містяться?
10. Який вплив на здоров'я нашого організму мають цукор та сіль?

Завдання для самостійної роботи

1. Придумати настільну гру для дошкільників «Корисні та шкідливі продукти харчування».
2. Скласти меню раціонального харчування дитини старшого (молодшого, середнього) дошкільного віку.
3. Підготувати доповідь «Корисна та шкідлива їжа».

Список рекомендованої літератури

1. Базовий компонент дошкільної освіти, затверджений наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 22.05.2012 №615.
2. Валеологія – малятам: Методичні рекомендації. – Черкаси, 1996. – 19 с.
3. Велика енциклопедія для дошкільників. – Олма-Пресс, 1999. – 488 с.
4. Лохвицька Л.В., Андрущенко Т.К. Дошкільникам про основи здоров'я: навчально-методичний посібник / Л.В.Лохвицька, Т.К. Андрущенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2007. – 176 с.
5. Денисенко Н.Ф. На варті здоров'я малюків: Зб. науково-методичних матеріалів / Нінель Федорівна Денисенко. – Запоріжжя, 1997. – 82 с.

Тема 5. Ознайомлення дітей з хворобами, їх запобіганням та лікуванням

Базові поняття: інфекційні хвороби, віруси, імунітет, застуда, грип, хвороби шкіри, очей, вух.

5.1. Поняття інфекційної хвороби

Інфекцією, або інфекційним процесом, називається взаємодія патогенного мікроорганізму та макроорганізму, яка відбувається під впливом навколишнього середовища. Якщо в результаті взаємодії з патогенним мікроорганізмом порушуються фізіологічні функції і настає розлад життєдіяльності організму, то виникає інфекційна хвороба — одна з форм інфекційного процесу. Характерною особливістю гострих

інфекційних захворювань є циклічний перебіг: чіткі послідовні періоди хвороби — інкубаційний, або прихований, продромальний (період передвісників), період розвитку хвороби, згасання та період реконвалесценції (видужання). Участь мікроорганізмів є обов'язковою умовою виникнення та розвитку інфекційного процесу. Разом з ліквідацією мікроорганізмів закінчується й інфекційний процес, залишається післяінфекційний патологічний стан різного ступеня вираженості. Після перенесеної інфекційної хвороби розвивається специфічний імунітет.

Епідемічний процес розвивається обов'язково при участі трьох ланок епідемічного ланцюга: джерела інфекції, шляхів її передачі та сприйнятливості до цієї інфекції. Джерелом або природним резервуаром інфекції є заражена людина чи тварина (хворі та носії). Механізм зараження специфічний для кожної інфекційної хвороби. При інфекційних хворобах, збудники яких виділяються з організму здебільшого з секретом слизових оболонок носа, глотки та верхніх дихальних шляхів, зараження відбувається повітряно-крапельним шляхом. Такі інфекції називають повітряно-крапельними, або інфекціями дихальних шляхів (кір, краснуха, вітряна віспа, епідемічний паротит, дифтерія, скарлатина, менінгококова інфекція, коклюш тощо). Збудник може передаватися і при безпосередньому спілкуванні здорової людини з джерелом інфекції, тобто контактним шляхом. Наприклад, дифтерія, скарлатина можуть передаватися при поцілунку (прямий контакт). Передача інфекції через заражені об'єкти навколишнього середовища, тобто через непрямий контакт, можлива лише при хворобах, збудникам яких властива стійкість у цьому середовищі. Зараження відбувається через посуд, іграшки, рушники, носові хусточки та інші предмети, якими користується хворий.

Харчовий (аліментарний) шлях передачі збудника характерний для групи кишкових інфекцій (сальмонельоз, дизентерія, вірусний гепатит А та ін.). Зараження через воду може відбуватися при вживанні її для пиття (кишкові інфекції) і в результаті попадання інфікованої води на пошкоджену (поранену) шкіру, тобто за типом непрямого контакту (лептоспіроз, туляремія тощо). Механічними переносниками збудників кишкових інфекцій є мухи. При багатьох інфекційних хворобах передача збудника здійснюється живими переносниками — різноманітними членистоногими (комахи та кліщі).

Важливим фактором епідемічного процесу є сприйнятливість населення до інфекційних хвороб, яку прийнято визначати індексом контагіозності, або індексом сприйнятливості. Цей індекс показує співвідношення хворих до 100 контактних, які раніше не мали цього інфекційного захворювання. При деяких інфекційних хворобах існує залежність від сезону. При кишкових інфекціях зростання епідемічної

кривой спостерігається в теплий літньо-осінній період, при повітряно-крапельних — в осінньо-зимовий. Крім сезонних коливань, дитячі повітряно-крапельні інфекції характеризуються періодичністю епідемій. Епідемії таких хвороб можуть повторюватися через певні строки: при кору — в середньому через 3—4 роки, при дифтерії — через 7—10 років, при коклюші — через 2—5 років. Періодичність інфекційних хвороб пов'язана з коливаннями рівня сприйнятливості до певної інфекційної хвороби.

5.2. Профілактика інфекційних хвороб

Важливе місце у профілактиці інфекційних хвороб у дітей займають загальні профілактичні заходи: благоустрій населених пунктів, контроль за організацією і станом громадського харчування (харчові блоки дитячих закладів, молочні кухні, буфети та їдальні тощо), боротьба з паразитами, організація санітарно-гігієнічного та протиепідемічного режиму в дитячих закладах, санітарна пропаганда серед населення. Велике значення мають проведення заходів щодо підвищення неспецифічної опірності дитячого організму, раціональне харчування з достатньою кількістю вітамінів.

У плановому порядку вживаються заходи специфічної профілактики, спрямовані проти окремих інфекційних хвороб.

З метою поглиблення знань дошкільників щодо інфекційних хвороб дихальних шляхів, з якими діти часто зустрічаються практично, пропонуємо провести наступні тематичні заняття.

Заняття на тему: “Дитячі хвороби, які вони є?”

Мета: Познайомити дітей з різними станами організму: станом здоров'я і хвороби. Ввести поняття “інфекція”, визначити її роль в захворюванні організму. Розповісти про існування суто дитячих хвороб і засоби запобігання їм. Виховувати уважне ставлення до хворих людей, формувати вміння використовувати профілактичні заходи під час знаходження біля хворого.

Матеріал: картинки з зображенням хворих людей, марлеві пов'язки, лялька-лікар, лялька-“хворий”.

Хід заняття:

1. Прихід ляльки-лікаря Пілюлька. Його розповідь про дитячі хвороби: вітрянку, скарлатину, кір, краснуху.
2. Пояснити дітям, як за самопочуттям розпізнати, з чого починається хвороба: лихорадить — піднімається температура, болить горло, голова, неприємне відчуття між лопатками, при деяких хворобах на тілі з'являються висипи.
3. Для того, щоб не заразитися від хворого, необхідно одягати марлеву пов'язку, пити тільки зі своєї склянки, не цілувати хворого.

4. *Дігра* “Лялька захворіла”. Як за нею доглядати.

Бесіда: “Як вести себе під час хвороби”.

1. Згадати, які існують дитячі хвороби, повторити їх назви.
2. Дати дітям поняття про те, що під час хвороби необхідно лежати в ліжку, виконувати всі призначення лікаря.
3. Пити дуже багато рідини, щоб “вимити” інфекцію.

Розгляд фотографій та малюнків: Визначити стан здоров’я людини за виразом обличчя. Запропонувати дітям роздивитися фотографії або малюнки, на яких зображені люди з веселим, сумним, тривожним, страждальницьким, спокійним виразом обличчя. Розпізнати, де зображена хвора, а де здорова людина.

Валеохвилинки “Зелені лікарі” (фітотерапія).

Запропонувати дітям згадати, чим лікує їх мама, крім таблеток.

Розширити уявлення про “зелених лікарів” і використання їх:

- Коли починається хвороба, можна зробити намісто з чищеного часника і повісити його на шию чи на край ліжка. В повітрі, що оточує, будуть вбиватися хвороботворні мікроби. Понюхати, як пахне часник.
- Відвар ромашки має протизапальну дію.
- Якщо дитина кашляє, можна випити відвар мальви, березових бруньок і липового цвіту. Роздивитися лікарські рослини.
- Дуже корисний сік чорної редьки з медом.

Спр гра “Аптека”, “Лікарня”.

Заняття на тему «Інфекційні хвороби»

Мета: Познайомити дітей з типовими інфекційними хворобами, їх згубними наслідками для здоров’я, шляхами уникнення інфекційних хвороб, розповісти про причини інфекційних захворювань. Дати поняття про необхідність підвищення імунітету. Розвивати вміння розпізнавати власний хворобливий стан, виховувати дбайливе ставлення до власного організму.

Матеріал: картинки із зображенням людей з різними захворюваннями, краплі у ніс, слухавка, термометр.

Хід заняття:

1. **Розповідь** вихователя.

На жаль, на світі є багато хвороб. Частина з них викликаються інфекціями (мікробами, які можуть передаватися від однієї людини до іншої по повітрю, по воді, через дотик). Існують хвороби, які спричиняють інфекції дихальних шляхів, які спричиняють розлад шлунково-кишкового тракту, які спричиняють пошкодження шкіри, які впливають на слух та на зір. Сьогодні ми поговоримо про інфекційні хвороби дихальних шляхів, якими всі ви колись вже хворіли. Отже, всі діти випадково простуджуються і хворіють на застуду, а також можуть захворіти грипом, коли розпочинається його епідемія. Ці хвороби

спричинені вірусами; з часом у дитини виробляється опір до багатьох вірусів.

Мабуть, найпоширеніша хвороба — це вірусна інфекція, яка подразнює слизову носа і горла. Діти застуджуються не просто від холоду — наприклад, тому що вийшли на вулицю без пальто чи намочили ноги. Хоч це не дуже серйозна хвороба, однак важче проходить у немовлят і дітей, ніж у дорослих, бо є ризик запалення органів грудної клітки і вуха. Симптомами застуди є такі: ніс забитий або з нього тече, чхання; підвищена температура; хворе горло; кашель.

Валеологічна хвилинка «Як уникнути інфекційної хвороби»

– Дотримуватися правильного режиму дня та їсти збагачені вітамінами продукти, щоб організм був міцним.

– Не контактувати з хворими, відходити подалі від людей, які кашляють чи чхають.

– Не пити з однієї чашки, пляшки з іншою людиною, не відкушувати шматочки з чужих скибок, фруктів тощо.

– Щоб не заразити іншого, потрібно перебувати під час хвороби вдома і лікуватися, чхаючи та кашляючи, відвертатись та прикриватись носовою хустиною, не обійматись і не цілувати інших, не їсти з рідними з одного посуду.

Сюжетно-рольова гра: «На прийомі у лікаря»

(Роль лікаря виконує вихователь, інформуючи дітей про дії, які їм потрібно виконувати в разі захворювання застудою).

Читання вірша Г.Бойко «Лікар».

Бесіда на закріплення:

– Які є інфекційні хвороби?

– Чим вони небезпечні?

– Як від них вберегтися?

– Що робити, якщо захворів інфекційною хворобою?

– Як не заразити іншого, якщо сам захворів?

Заняття на тему «Як уберегтися від грипу»

Мета: Розповісти дітям про грип. Роз'яснити їм шляхи, якими віруси потрапляють до організму людини. Пояснити дітям, як уберегтися від простуд і як поводитися, якщо хтось захворів на грип. Прищеплювати гігієнічні навички користування носовою хусточкою. Виховувати вміння співчувати хворим людям.

Матеріал: плакат, на якому зображені правила поведінки під час епідемії грипу.

Хід заняття:

1. **Розповісти** дошкільникам, що грип – це дуже заразна хвороба, викликана сотнями різних вірусів. Вона схильна спалахувати епідеміями кожні два-три роки, коли з'являється новий вид вірусу, до якого люди ще

не виробили імунітету. Існує багато видів вірусів грипу. Якщо дитина заразилась грипом, ознаки з'являться через день-два, і вона недобре почуватиметься 3-4 дні. У деяких дітей після грипу розвивається інфекція органів грудної клітки — бронхіт або запалення легенів. Симптоми грипу наступні: висока температура, головний біль, біль у всьому тілі, дитину морозить, може бути нежить, кашель, хворе горло.

2. **Роз'яснити** дітям, що багато вірусів потрапляє в наш організм через органи дихання, тому не можна дихати ротом, а тільки носом, бо в носі є захист – волосинки.

3. **Поява хлопчика-Чихайлика.** Разом з дітьми пояснити йому, що хвороба розповсюджується через кашель і чхання, тому необхідно обов'язково закривати рот і ніс при чханні.

4. **Розказати** дошкільникам, що для того, щоб скоріше видужати, необхідно вживати смородину, малину, капусту, моркву, лимони, апельсини, перець, чорну горобину, які містять багато вітаміну С. Він допомагає швидко відновлювати сили.

5. **Дігра** «Лялька захворіла».

Розповідь «Поведінка хворого».

Як правило, грип у дітей проходить без особливих ускладнень, але, щоб не ризикувати, треба виконувати такі вимоги:

1. Не вставати з ліжка, поки тримається висока температура.
2. Без умовлянь приймати ліки, які призначив лікар і дає мама.
3. Необхідно пити більше води, фруктових соків та іншої рідини: це допоможе вивести з організму вірус грипу та знизити температуру.
4. Не боятися провітрювати кімнату, де знаходиться хворий, щоб там завжди було чисте повітря.

Валеохвилинка «Щоб не захворіти, треба так робити».

Для того, щоб рідше хворіти, необхідно дотримуватись таких правил:

- Не обіймати і не цілувати хворих.
- Відходити якомога далі від людини, яка чхає чи кашляє.
- Не переохолоджуватися. Переодягатися, якщо спітнів.
- Намагатися не перебувати на протягах.

Спр ігри «Сім'я», «Лікарня». Запропонувати дітям сюжети про лікування і догляд за хворими на грип та про поведінку оточуючих.

Читання О.Орач “Бабуся нездужає”.

Бесіда на закріплення:

1. Як побудований ніс?
2. Що може ніс робити?
3. Для чого потрібні волосинки в носі?
4. Де знаходяться легені?
5. Як вберегтися від грипу?
6. Як можна нежить лікувати?

Розвага «Чистота – запорука здоров'я»

Мета: Вчити дітей здійснювати контроль за додержанням особистої гігієни; закріплювати навички догляду за чистотою тіла (миття рук, ніг, обличчя), зубів, стежити за зачіскою. Розвивати уяву, мовлення.

Обладнання: мило, зубна щітка, гребінець, черевики, рушнички, крейда.

Вихователь. Добрий день, дітки! Сьогодні у нас незвичайне свято – свято Здоров'я. А незвичайне воно тим, що ви дізнаєтесь на ньому про дуже цікаві речі. Але саме незвичайне те, що ви потрапите в казкову країну Чистюлію, де оживають речі, якими ви користуєтесь для підтримки в чистоті свого тіла.

Закривайте очі, я чаклую, і ми зустрічаємо наших друзів.

Мило. Я люблю митися і купатися, але від цього тільки худну.

Діти. Це мило.

Мило. Діти, а ви знаєте, що без мене не можна помитися. Бо хоч би скільки води ви не взяли, без мила нічого не помиєте дочиста. Бо мило – найбільший ворог бруду.

Зубна щітка. В мене щетина пружненька,
Бореться з брудом швиденько.
Поміж зубів пролізає,
Гарно так їх вичищає.

Діти. Це зубна щітка.

Зубна щітка. Я живу вже довгий вік. Багато поколінь людей користувалися мною. Навіть коли не було зубної пасти, моєї найкращої подружки, люди чистили зуби крейдою, щоб вони були білі і здорові.

Гребінець. Я нікого не кусаю, хоч великі зуби маю.

І волоссячко гарненьке причешу дуже швиденько.

Діти. Це ж гребінець. Ми з ним дружимо, бо той, хто не розчісується, виглядає неохайним.

Гребінець. А ви знаєте, що коли ви розчісуєте своє волосся гребінцем, ви робите масаж і шкірі голови, і корінцям волосся.

Чистота. А я все-все чула і не могла не зайти до вас. Молодці, друзі! Я думаю, що ви ніколи не забудете про моїх друзів – мило, зубну щітку і пасту, гребінець. А зараз ми проведемо змагання «Хто швидше», бо я знаю, що ви дуже любите різні конкурси та змагання.

1. Хто швидше одягнеться.
2. Зробити зачіску дівчинці.
3. Зашнувати черевики із зав'язаними очима.
4. Випери рушничок.
5. Конкурс малюнків «Сонце, повітря і вода – наші найкращі друзі».

Чистота. Ви дуже гарно грали, а тепер розкажіть мені, будь ласка, як ви ставитеся до чистоти і власного здоров'я. Хто знає загадки про предмети гігієни?

(Діти загадують загадки).

Чистота. Молодці, малята! Я вірю, що ви завжди будете охайними і чистими. Я зараховую вас усіх у моє королівство Чистоти.

Запитання для самоконтролю

1. Розкрийте сутність інфекційного процесу.
2. Назвіть та охарактеризуйте ланки епідемічного ланцюга.
3. Які хвороби дихальних шляхів Ви знаєте? Які шляхи зараження ними?
4. Яким чином здійснюється профілактика інфекційних хвороб?
5. За допомогою яких форм роботи можна збагатити знання дітей щодо інфекційних хвороб та розвивати уміння само захищатися від них?
6. Назвіть причини, що призводять до хвороб шкіри.

Завдання для самостійної роботи

1. Запропонувати форми та методи роботи з дітьми (бесіди, ігри тощо), метою яких є формування уявлень про застуду, грип та засоби їх лікування і профілактики.
2. Охарактеризуйте лікувальні властивості трав.
3. Виготовити папки-пересувки «Хвороби, якими найчастіше хворіють дошкільники, їх ознаки та лікування» (робота по підгрупах).

Список рекомендованої літератури

1. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И.А.Аршавский. – М., 1982. – 270 с.
2. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології / Е.Г.Булич, І.В.Муравов. – К., 1997. – 224с.
3. Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. / В.І.Бобрицька, М.В.Гринькова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької. – Полтава: “Скайтек”, 2000. – Ч. II. – 160 с.
4. Вілков В.Ю. Людина і світ / В'ячеслав Юрійович Вілков. – К., 1995. – 176 с.
5. Коцур Н.І. Основи педіатрії і гігієни дітей раннього і дошкільного віку: навчальний посібник / Н.І.Коцур. – Чернівці: Книги – ХХІ, 2004. – 576 с.
6. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми / В.С.Лозинский. – К., 1993. – 160 с.
7. Спок Б. Разговор с матерью / Бенджамин Спок. – М., 1991. – 588 с.
8. Хочу быть здоровым: справ. изд. // П.И.Отрощенко, В.О.Мовчанюк, И.И.Никберг и др. – К., 1991. – С.3 – 21.
9. Шицкова А.П., Новиков Ю.В. Ключи к здоровью / А.П.Шицкова, Ю.В.Новиков. – М., 1984. – 96 с.

Тема 6. Безпека життєдіяльності дитини. Озброєння дошкільників знаннями про надання першої допомоги у різних ситуаціях

Базові поняття: небезпека, небезпечні для життя ситуації, правила вуличного руху, автотравматизм, порятунок від укусів тварин та комах, садни, порізи, електричний струм, пожежа, опік.

6.1. Поняття небезпечної для життя ситуації

Людина постійно взаємодіє з навколишнім середовищем, перетворює це середовище, а воно, у свою чергу, впливає на життєдіяльність самої людини. Тобто взаємодія людини із середовищем, що її оточує, відбувається при наявності прямих і зворотних зв'язків.

Результат взаємодії людини з навколишнім середовищем може змінюватися в широких межах: від позитивного до катастрофічного, що супроводжується загибеллю людей і руйнуванням компонентів середовища. Негативні впливи, які виникають раптово, періодично або постійно діють у системі “людина – життєве середовище” і визначаються як дія небезпек.

Небезпека – це центральне поняття безпеки життєдіяльності і являє собою явища, процеси, об'єкти, властивості, які здатні за певних умов завдати шкоди здоров'ю чи життю людини як прямо, так і згодом. Життєвий досвід людини показує, що шкоду людині може нанести будь-яка діяльність: робота на виробництві (трудова діяльність), різні види відпочинку, розваги та навіть діяльність, пов'язана з навчанням.

Проблема безпеки дитини, її уміння захистити себе завжди була актуальною. Батькам важливо навчити своїх дітей правил безпечної взаємодії з оточуючим. Починаючи з дошкільного віку, потрібно формувати у дітей свідоме розуміння цінності власного життя та здоров'я, розуміння особистої відповідальності за них. Власне, саме від адекватного, безпечного поведіння дитини в довіллі залежить її здоров'я, а часто — навіть життя. Завдання ж дорослих — створювати сприятливі умови для вправлення дошкільників у безпечній та доцільній поведінці.

Дошкільникам вихователь роз'яснює, що таке небезпека, де вона може підстерігати дитину, як від неї вберегтися. Небезпека – це явище або вплив на людину несприятливих або навіть несумісних із життям факторів. У дошкільному закладі можна щокварталу проводити Тиждень безпеки життєдіяльності дошкільників, під час якого діти закріплюватимуть отримані знання і вправлятимуться в їх практичному застосуванні. Тематика заходів, що їх проводять у межах таких тижнів безпеки, різноманітна. Вона залежить від пори року, актуальності тієї чи іншої проблеми, віку дітей.

У науці існує поняття «потенційна небезпека», розглянемо його. Потенційна небезпека – це така небезпека, яка має неявний характер і

проявляється в умовах, які важко передбачити. Потенційна небезпека може реалізуватися у формі хвороб або травм. Але наявність потенційної небезпеки не завжди супроводжується її негативним впливом на людину. Для реалізації негативного впливу небезпеки необхідне виконання трьох умов: небезпека реально існує і діє; дитина знаходиться в зоні дії небезпеки; дитина не має достатньо ефективних засобів захисту.

Ситуацію, за якої проявляється велика можливість виникнення нещасного випадку, прийнято називати небезпечною або аварійною, а коли загинули люди – катастрофічною.

Джерелами (носіями небезпек) є природні процеси і явища, техногенне середовище та людські дії. Небезпеки існують у просторі й часі та реалізуються у вигляді потоків енергії, речовини та інформації. При ідентифікації небезпек, тобто при знаходженні типу небезпеки та встановленні її характеристик, необхідно виходити з принципу “все впливає на все”, тобто джерелом небезпеки може бути все живе й неживе, а підлягати небезпеці також може все живе й неживе. Ідентифікація необхідна для розробки заходів щодо запобігання небезпекам або вже ліквідації наслідків.

Безпека життєдіяльності є збалансованою взаємодією людини і середовища, її соціально-культурного життя, яка стосується не стільки політичної, економічної сфер соціальної діяльності людини, скільки особистого сприймання і внутрішнього відчуття безпеки окремою людиною. Більшість людей інтуїтивно розуміє значення безпеки. Це і запобігання хворобам, і непорушення усталеного способу життя у сім'ї, трудовому колективі чи природному середовищі, і захист від хуліганства та злочинності тощо.

З дошкільниками з метою поповнення та систематизації їх знань щодо небезпечних для життя ситуацій можна провести наступне заняття-гру.

Заняття-гра «Як від лиха вберегтися»

Програмовий зміст: Запобігати дитячому травматизму від небезпечних предметів довкілля, розширити знання дошкільників про можливі наслідки неправильної та необережної діяльності з предметами, які колють, ріжуть, обпікають, уражають електричним струмом, якими можна отруїтися. Виховувати у дошкільнят уважність, бережливе ставлення до свого здоров'я, бажання підтримувати лад удома та у своєму куточку.

Обладнання: костюми для трьох поросят, фрагменти інтер'єру кімнати в казковому будиночку, малюнки електроприладів.

Хід заняття-гри

Вихователь: Діти, всі ви, звичайно, пам'ятаєте казку «Троє поросят». Як вона закінчилася? (Поросята врятувалися від злого вовка у міцному

кам'яному будинку). Правильно. Але, рятуючись від вовка, поросята дуже втомилися й вирішили випити чаю.

Ніф-Ніф: Зараз я чайник принесу (Біжить до плити й раптом скрикує, хапається за ногу). Ой-ой-ой!

Вихователь: Ніф-Ніфу, маленький! Заспокойся, не репетуй. Що скоїлося?

Ніф-Ніф: Мене хтось укусив!

Вихователь: Дай-но я подивлюся. Ні, ніхто тебе не вкусив. Ти наступив на гостру кнопку. Діти, хіба кнопки мають лежати на підлозі? (Відповіді дітей). Якщо залишити десь-інде, а не в певному безпечному місці кнопку чи голку, лезо, ніж або ножиці, можна травмуватися ними. Запам'ятайте: всі предмети, якими можна вколотися й порізатися, слід обов'язково класти на свої місця. Янайкраще зберігати їх у коробці, в шухляді столу тощо. Діти! Погляньте ось на цю кімнату поросят і визначте, які предмети лежать не на належному місці, а тому можуть бути небезпечними. (Діти оглядають казкову кімнату й кажуть, що зберігається неправильно).

Вихователь: Молодці! Тепер повернімося до наших поросят, бо вони ж таки хочуть випити чаю. Ніф-Ніфу, ти травмований, отож сядь і відпочинь. Нехай принесе чаю Наф-Наф.

Наф-Наф підходить до плити, бере чайника і теж голосно ойкає.

Вихователь: Ой лишенько, що там знову сталося?

Наф-Наф: Я обпікся! Чайник був дуже гарячий!

Вихователь: Ось так! Маємо ще одну небезпеку. Затямте всі: якщо необережно поводитися з гарячими предметами, ними можна обпектися. Діти! Які ще предмети можуть бути гарячими і небезпечними?

Діти називають: плита, чайник, каструля, праска, сковорідка тощо. Наф-Наф тихо стогне.

Вихователь: Не плач, Наф-Нафчику! Зараз ми тебе полікуємо.

Наф-Наф біжить до аптечки.

Наф-Наф: Як багато тут ліків! Зараз я все це з'їм і одразу видужаю!

Вихователь: Ні, не можна вживати ліки без дозволу лікаря або іншої дорослої людини. Якщо це робити не уважно і необережно, можна отруїтись. У прикрому випадку, що стався з тобою, знадобиться лише мазь від опіків. І в жодному разі не куштуй просто так будь-які ліки! Наф-Нафе, повтори за мною, повторіть і ви, діти: *неправильно вжиті ліки можуть стати отрутою*. Заспокойся, сідай на стілець, я сама наллю чаю. Нехай Нуф-Нуф розповість нам про інші небезпечні предмети, які є у квартирі.

Нуф-Нуф: Ось це електричні прилади. Якщо ними неправильно користуватися, вони можуть уразити електричним струмом. Це дуже боляче і небезпечно.

Вихователь: Діти, а які електричні прилади ви знаєте? (Відповіді дітей). Запам'ятаймо правила користування електроприладами:

1. Нікли не тягнути руками шнур електроприладу.
2. Щоб вимкнути електроприлад з електричної мережі, треба обережно вийняти з розетки штепсель.
3. Не підходити до оголених дротів і не торкатися їх.
4. Нічого не встромляти у штепсельну розетку.

– А зараз пограймо у гру. Ви, поросята, сідайте поміж дітьми. Перевіримо, як усі запам'ятали правила безпечної поведінки вдома. Я ніби виконуватиму якісь дії, а ви оплесками показуйте, що я вчинила правильно. А якщо зроблю щось неправильно, тупотіть ногами. Отже, мої дії:

1. Підходжу до увімкненого в мережу електроприладу, хапаюся за шнур і тягну його.
2. Правильно вимикаю електроприлад – виймаю з розетки штепсель.
3. Беру ножиці й хочу засунути їх у розетку.
4. Проходжу біля столу, зачіпаю виделку, вона падає на підлогу. Я побачила це, але не підняла й пішла собі далі.
5. Беру голку, пришиваю гудзика і втикаю голку у гольницю, що вісить на стіні біля швейної машинки.
6. Підходжу до плити, беру руками каструлю й тут же кидаю її, бо вона гаряча.

Діти аналізують, що було зроблене неправильно і чому. Вихователь підсумовує заняття.

6.2. Формування у дітей дошкільного віку знань про правила вуличного руху

Щороку тисячі пішоходів – дорослих та дітей – травмуються та гинуть на дорогах і в автокатастрофах. Профілактика автотравматизму вимагає від дитини уміння самостійно аналізувати дорожню ситуацію, запобігати порушенню правил пішохода, правильно діяти в екстремальних ситуаціях. Особливо важливо розвивати дитячу спостережливість, швидкість реакції. Аналіз нещасних випадків з дітьми під час автопригод дозволяє виділити шість основних груп причин дорожньо-транспортних ситуацій:

- погано проглядається дорога (колір машини зливається з оточенням);
- увага дитини відволікається від контролю за рухом транспорту;
- відсутність уміння визначити швидкість руху автомобіля та часу його наближення;
- незнання та слабка орієнтація в плануванні шляху: визначення середини проїжджої частини дороги, острівців безпеки для пішоходів – „зебра” тощо;

- раптова поява батьків чи знайомих на протилежному боці вулиці, коли виникає нагальна потреба зустрітися;

- ігри дітей поблизу дороги, втрата дитини контролю за власною поведінкою (дитина, іграшка потрапляють на проїжджу частину дороги).

Основне завдання вихователів та батьків – навчити дітей орієнтуватися на вулицях та дорогах, виховувати інстинкт самозбереження, розуміння загрози життю і здоров'ю від автотранспорту, оволодіння правилами адекватної, безпечної поведінки. Варто пам'ятати, що знання правил дорожнього руху не позбавляє небезпеки, бо водії автотранспорту, як і чимало пішоходів, порушують їх.

Знайти дітей з правилами дорожнього руху слід уже в молодшому дошкільному віці. У першій молодшій групі малята на заняттях навчаються розрізняти і правильно називати вантажні машини, частини автомобіля (кабіна, колеса, кузов, вікна, двері). Здобуті знання закріплюються на цільових прогулянках та в дидактичних іграх «Автомобілі», «У гості до ляльок», «Червоний і зелений». У молодшій групі дітей вчать розрізняти проїжджу частину дороги і тротуар, розуміти значення червоного і зеленого сигналів світлофора для пішоходів і машин. З цією метою проводять дидактичні та рухливі ігри «Світлофор», «Вулиця», «Червоний і зелений», «Знайди свій колір». Дітей середньої групи продовжують ознайомлювати з правилами дорожнього руху, роботою світлофора, правилами поведінки пішоходів на вулиці (притримуватися правого боку дороги, переходити дорогу лише на переході на зелене світло), з роботою водіїв автобуса, тролейбуса, трамвая, порівнюючи ці види транспорту між собою. У старшій групі діти також отримують знання про роботу регулювальника, дорожні знаки (пішохідне перехрестя, роздоріжжя, пункт харчування, телефон, місце стоянки, пункт медичної допомоги, поворот, проїзду немає), вчаться орієнтуватись у них. З цією метою проводять екскурсії по вулиці, спостереження, бесіди, розгляд плакатів, картин про правила дорожнього руху та бесіди за їх змістом, читання художніх творів, дидактичні ігри «Перехід», «Вулиця», «Впізнай знак».

Окрім систематичної роботи впродовж року традиційно у вересні місяці на Житомирщині в дошкільних навчальних закладах проходить Місячник безпеки на дорозі «Зелений вогник». Мета такого заходу – поліпшення якості навчально-виховної роботи з дітьми щодо питань особистої безпеки та захисту життя на дорозі, формування основ безпечної поведінки дошкільників на вулиці, профілактика дорожньо-транспортного травматизму серед дітей.

Доречними є такі форми роботи з дітьми: заняття, бесіди, розгляд ілюстрацій, читання художньої літератури, піші переходи, екскурсії, лялькова вистава «Наш друг – світлофор», спортивна розвага «Пригоди

зайченят», вікторина «Школа світлофора Моргайка», сюжетно-рольова гра «Водії».

У кожній віковій групі бажано створити для дітей «Куточки дорожньої безпеки», в яких зібрано відповідну художню літературу, демонстраційний матеріал, дидактичні ігри. Вдалою формою роботи з дітьми є ігровий тренінг «Діти і дорога». Через ігрову ситуацію тренінг дозволяє кожній дитині побувати у ситуації, яка подібна критичній життєвій, та самостійно чи за допомогою групи знайти вірне рішення. Можна запропонувати дітям пограти в гру „Світлофор” (дитина піднімає кольоровий круг, який дозволяє чи забороняє рух пішохода); гру „Автоінспектор” (дитина оцінює правильність дій пішохода, позначаючи похибки підняттям червоного прапорця).

На заняттях на тему: «Знаєш правила дорожні – тоді в путь рушати можна», «Дорожні знаки – азбука для водіїв та пішоходів» діти мають змогу повторити знайомі дорожні знаки попереджувального та забороняючого характеру, правила користування світлофором на вулиці та перехресті.

6.3. Формування у дошкільників уявлень про особливості надання допомоги при порізах та саднах, укусах та жаленнях

Дитину може чатувати небезпека, спричинена тваринами – свійськими чи дикими. Останнім часом в містах та селах постала проблема — наявність великої кількості безпритульних собак. Зграї безпритульних, великих і малих собак розгулюють по вулицях, збираються на пустирях, смітниках, в лісових смугах тощо. Зачасту голодні та злі, вони можуть завдавати певної загрози здоров'ю, а іноді й життю людей. Надзвичайно небезпечними можуть бути і коти: рани, заподіяні котами, гояться набагато гірше, ніж укуси собак. Але вчені доводять, що бродячі тварини нападають на людину рідше, ніж свійські. Це трапляється тому, що людина поводить ся зі свійськими тваринами як господар, забуваючи правила елементарної безпеки, вважаючи, що «знайома» тварина не заподіє зла. І помиляється. Щоб при спілкуванні з твариною не сталося лиха, з дошкільником опрацьовуємо наступні правила:

1. Дращячи собаку чи кішку, відбираючи у них смачну кістку чи дитинча, замахуючись палицею чи знущаючись, ти змушуєш тварину оборонятися. Не роби цього!

2. Особливо стережись собак-охоронців: ротвейлерів та доберманів. У них загострене почуття охорони господаря, тому вони нападають частіше.

3. При зустрічі з собакою уникай вузьких місць. Ніколи не втікай — це викликає у собаки рефлекс переслідування. Повернись до пса обличчям і не рухайся.

4. Під час спілкування з хворою твариною можна заразитися. Будь обережним!

5. Прийшовши до зоопарку, ніколи не просовуй руки в клітки з тваринами, не дражни їх.

6. Не стискай тварин.

На занятті сюрпризним моментом для дітей може бути лист від лікаря Будьздоровченка, де вміщені поради поведінки при укусі твариною:

– Якщо тебе вкусив собака, скажи дорослим, разом з ними промий ранку мильною водою, помаж йодом, забинтуй. Негайно звернися до лікаря, щоб зробити щеплення проти страшної хвороби — сказу.

– Якщо укусив кіт — намаж місце укусу господарчим милом; обов'язково звернись до лікаря. Укус kota набагато небезпечніший від укусу собаки, бо в слині kota містяться небезпечні для організму людини бактерії. При потраплянні їх у кров (навіть при подряпинах) у людини може виникнути складне запалення рани з підвищенням температури тіла до 40°.

З метою збагачення пізнавальної сфери дошкільнят можна звернутися до довідкового бюро «Всезнайка» і почерпнути цікаву інформацію, наприклад, про кішку:

Свійська кішка родом із Африки. Вона набагато лагідніша і покірніша за свою дику родичку, яка жила у наших дрімучих лісах та очеретах. Тож і приручити її було легше. І сталося це не так давно, кілька тисячоліть тому. Спочатку, як відомо, оселився в людській господі собака. Собака був незамінний помічник людині на полюванні. А коли люди стали більше працювати на лану, ніж полювати, то вже не змогли обійтися без kota. Річ у тім, що весь урожай в засіках нищили миші й пацюки. А ще ці крадії-ненажери розносили різні хвороби. Від них вимирали цілі міста й села. Отож, полюючи на мишей та пацюків, кішка рятувала людей від голоду й від пошестей. Кішку стали вважати за чудодійницю, за священну істоту. Зображенням кішок та котів у давнину оздоблювали меблі, посуд, браслети, персні; їх карбували на монетах, прикрашали герби і бойові прапори.

Акцентуємо увагу дітей на тому, що потрапивши до сільської місцевості, вони обов'язково зустрінуться зі свійськими тваринами. Вони приносять величезну користь людині, пригощають її смачним і цілющим молоком, медом, яєчками, м'ясом. Приємно потримати на колінах муркотливе кошеня, погратися з цуценям. Але інколи, з невідомих тобі причин, настрій тварини раптово змінюється.

Запам'ятай: старайся не підходити близько до свійських тварин. Зустрівши на дорозі стадо, обійди його на безпечній відстані. Свійські тварини здатні завдати тобі серйозних травм.

Гуляючи в лісі чи лузі, ми спостерігаємо за польотом прекрасного метелика, слухаємо сюрчання коників-стрибунців, милуємося сонечком

на долоні... В природі живе безліч комах. Деякі з них можуть завдати шкоди людському здоров'ю.

Поради лікаря Будьздоровченка: коли кусають комах.

Вкусити людину можуть гедзі, комарі, мухи, кліщі, блохи... Найчастіше дістається людині від ос та бджіл. Отрута потрапляє через жало, яке знаходиться в хвостовій частині черевця.

Прояви ураження:

- місце, куди вжалила комаха, починає пекуче боліти (причому біль не вгамовується протягом кількох годин);
- з'являються почервоніння та набряк;
- у деяких людей єдиний укус бджоли чи осі може викликати важку алергічну реакцію і навіть смерть;
- за сильної реакції на укус з'являються підвищене серцебиття, задишка, руки та ноги холонуть. Шкіра бліднішає, можливі навіть судоми та порушення зору, запаморочення, блювота.

Особливо небезпечні укуси в голову, ротову порожнину, губи.

Запам'ятай: якщо після укусу бджоли або осі з'явився великий набряк, відчуття задухи, нудота, спазми в животі, негайно потрібно звернутись до лікаря!

Перша допомога, яку нададуть дорослі

1. Видалять з ранки жало, але так, щоб не роздушити мішечок з отрутою. Тому не варто видавлювати жало чи намагатись витягнути його пальцями.

2. Краще обережно пошкребти по місцю укусу тупим боком ножа чи нігтем, тоді і жало, і мішечок вийдуть назовні.

3. Проміють ранку водою з милом.

4. Місце укусу потруть нашатирним спиртом, борною кислотою або одеколоном. Від болю та свербіжу може допомогти дезодорант від поту (немає значення, «бризкалка» чи «кулька»). У ньому є речовини, які зменшують дію бджолиної отрути. Допомагає змочена водою та прикладена до ранки пігулка валідолу. Можна продезінфікувати ранку спиртом чи хоча б розчином марганцівки. Можна накласти на місце укусу напівспиртовий компрес. Гарний засіб від укусів комах — цибуля, її сік.

5. Біль та свербіж також знімає листок подорожника. Тільки треба пам'ятати: якщо просто приліпити листок до шкіри, великої користі не буде. Листок спочатку треба добряче розім'яти. Тоді вивільняються лікувальні речовини, котрі є в клітинах рослини. Цю зелену масу треба прикласти до місця укусу. Вгамувати біль від укусу допомагає і зубна паста. Ментол, що в ній міститься, знімає біль і набряк. Пасту необхідно втерти в місце укусу і накласти холодний компрес.

Поради Королеви Безпеки

Бджіл і ос дратує запах спирту, парфумів, дезодорантів, різкі рухи.

Як захиститись від комарів, кліщів та інших надокучливих комах?

Збираючись на природу, одягни одяг, який тісно облягає твоє тіло. Светр повинен бути заправлений всередину; на ногах обов'язково шкарпетки; на голові — хустка чи капюшон. Повернувшись з лісу, відразу оглянь своє тіло, обстеж всі складки на шкірі. Найкраще кліща видно на сонці.

Поради лікаря Будьздоровченка

- Якщо тебе вкусив кліщ, повідом про це дорослих — сам ти не впораєшся з цією проблемою.

- Виривати кліща, що присмоктався, ні в якому разі не слід — «голівка» залишиться в шкірі і викличе запалення, що більш небезпечно, ніж сам укус. Краще притиснути до кліща пляшечку зі спиртом чи одеколоном, і кліщ відпаде сам.

Перша допомога при подряпинах, саднах, порізах

Якщо ти поранився, головне зупинити кровотечу та не допустити потрапляння інфекції до рани. Для цього повідом дорослих. Їх дії будуть наступними:

1. Промивання рани перекисом водню (вода з-під крану не годиться).
2. Дезинфікування краю рани розчином йоду чи зеленки.
3. Заклеювання рани пластирем або накладання пов'язки.
4. Щоб від садна не було тривалого крововиливу під шкіру («синця»), до місця удару прикладають змоченого холодною водою рушника, шматочок льоду, холодний металевий предмет тощо.
5. Добре допомагають спинити кров листки подорожника або грициків.

Якщо кров довгий час зупинити не вдається, треба звернутись до лікаря!

6.4. Формування у дошкільників уявлень про електричний струм, його небезпеку

Електрострум - друг чи ворог? Все залежить від обізнаності дитини про явище, володіння правилами користування електроприладами. В побуті існує шкідлива думка беззаперечної ізоляції дошкільника від всіякого контакту з електрообладнанням. Щойно дошкільник став школярем, він отримує право на самостійне користування всіма оточуючими його предметами та приладами з дозволу чи самовільно. Щоб не завітала небезпека, потрібно озброїти хлопчика, дівчинку певними знаннями та навичками дійства з електроприладами, які необхідні дитині при самообслуговуванні, організації свого дозвілля тощо.

З цією метою уточнюємо уявлення дітей про те, що електричний струм — найзручніша для використання енергія. Електрика допомагає в побуті, промисловості, транспорті, медицині та ін. Електричний струм виробляється на електричних станціях і передається дротами до житлових

будинків, шкіл, організацій, заводів тощо. Електричний струм дуже небезпечний, може позбавити людину, живу істоту життя. Електрострум невидимий і не має запаху, його наявність можна виявити та визначити лише спеціальними приладами: лічильниками в приміщенні. Електричний струм може вразити при безпосередньому контакті з струмовивідними частинами електроустаткування або при перебуванні в зоні обірваних електропроводів чи під лініями високої напруги (зона небезпеки – високі фруктові дерева під електропроводами).

Можна простежити з дітьми систему електроприладів у ДНЗ, виявити їх вміння користування ними. Дітей треба навчити правил техніки безпеки: заборонено підніматися на стовпи повітряних ліній електропередач, закидати гілля та інші речі на дроти повітряних ліній, чіпати обірвані дроти і підходити до них близько, чистити електроосвітлювальну апаратуру вогкими ганчірками, торкатися до проводів, в яких ушкоджена ізоляція, витягувати за шнур вилку з розетки, засовувати у розетку сторонні речі. Забороняється відчиняти дверцята розподільних шаф, трансформаторних підстанцій, проникати в них, знімати плоди з дерев, гілки яких торкаються або близько розташовані до електричних проводів. У разі враження електрострумом негайно викликати швидку медичну допомогу. Також дітям повідомляємо, що дуже добрим провідником для електроструму є вода, деревина, а поганим – гума. Тому робітники, в праці яких є ризик ураження електричним струмом, вдягають великі гумові перчатки.

6.5. Вогонь-друг, вогонь-ворог. Формування у дошкільників уявлень про безпечне поводження з вогнем

Велику небезпеку для дітей становить вогонь від звичайного сірника. Людина з часів свого існування тягнулася до вогню, який так приваблює сьогодні наших малюків. Завдання вихователів та батьків створити у дітей розуміння важливості вогню в житті, навчити їх бачити небезпеку в необачному користуванні ним, уникати пожежного травматизму, оволодіти початковими навичками профілактики пожежного лиха.

Молодшим дошкільникам дається уявлення про вогонь і небезпеку користування ним. Діти повинні засвоїти, що сірники не можна брати в руки і запалювати їх без дорослих. Розпочинаючи роботу з дітьми з даної проблематики, можна загадати наступні загадки:

1. Сплять сумирно донечки
У хатинці-скриньці.
У маленьких донь
В голові вогонь. (Сірники)
2. Лишає він страшні сліди,
Усе він пожирає.
А як даси йому води,

Одразу помирає. (Вогонь)

У середній групі діти повинні знати, яку користь дає вогонь і якої шкоди він може завдати при неправильному користуванні ним. Дітей ознайомлюємо з тим, що джерелом вогню може бути запалений сірник, запалений папір, електрична лампочка або газова плита. Якщо праску або електроплиту вчасно не вимкнути, вони нагріваються, і від них можуть загорітися предмети і приміщення. Потрібно пам'ятати, що контакт дитини з сірником відбудеться обов'язково! Щоб не трапилось лиха, треба зробити сірничок добрим знайомим, стати посередником між ним та дитиною. Наодинці з вісником вогню дитина втрачає рівновагу від раптового спалаху, від опіку пальців при неправильній позиції утримування сірника, від страху перед батьками за порушення заборони дорослих, від пожежі, якою дорослі нажахали дитину.

Знайомство дошкільника з сірничком можна влаштувати таким чином:

- запалить сірник в присутності дитини, подивіться на нього;
- запропонуйте дитині наблизити руку до сірника з коментарем: холодно, тепло, гаряче, супроводжуючи теплові відчуття дитини;
- за бажанням дитини дайте їй спробувати імітувати рухи запалювання сірника без голівки. Тертя треба проводити від себе по горизонталі трохи вгору, щоб при спалаху вогонь не торкнувся пальців дитини і не злякав її;
- запропонуйте дитині запалити сірник, попередньо оглянувши місце, куди він може впасти в разі невдалої спроби (визначити безпеку загоряння, провести профілактику; періодично тренувати дитину в запалюванні сірника до повного оволодіння вмінням).

Усвідомлене і правильне володіння сірниками допоможе дитині в майбутньому обслужити себе в період самостійного перебування вдома, позбавить ризику пожежної катастрофи.

Дітей старшого дошкільного віку знайомлять з ознаками пожежі та засобами гасіння. Під час виникнення пожежі в домашніх умовах вогонь гасять вогнегасниками, водою, піском, великими ковдрами. Для гасіння пожежі використовують спеціальні машини, які називаються пожежними (розповідь про їх будову, показ малюнків, відвідування пожежного музею). Вихователь ознайомлює дітей з професією пожежників, їх трудовими буднями, використанням ними у разі гасіння пожежі протигазів, спецодягу, пожежної драбини. Діти повинні добре запам'ятати номер виклику пожежної охорони «101», а також усвідомити, що користуватися ним можна лише у разі необхідності.

У випадках отримання опіків, ушкоджень шкіри викликають швидку медичну допомогу.

Діти старшого дошкільного віку повинні засвоїти правила пожежної безпеки. Забороняється:

- гратися сірниками, запалювати будь-які речі, предмети, папір;
- без догляду дорослих запалювати сухе листя, гілля, сміття, кидати у вогонь незнайомі предмети, повні та порожні пляшки;
- вмикати електроприлади за відсутності дорослих;
- класти іграшки чи інші речі на запалені плити чи електроприлади;
- запалювати легкозаймисті речі і перевіряти можливості їх загоряння.

Дітей необхідно ознайомити і з правилами поведінки під час виникнення пожежі. Якщо пожежа виникла у приміщенні, не треба ховатися. Якщо пожежа виникла вдома, і вогонь невеликий, потрібно швидко залити його водою, накрити ковдрою або засипати піском. Якщо у приміщенні з'явилося багато диму, слід пробиватися до виходу повзком, з мокрою хустинкою, ганчіркою на носі та роті. Якщо у приміщенні є менші діти, їх треба негайно вивести. Треба повідомити про пожежу когось з дорослих (наприклад, сусідів) та викликати пожежну команду по телефону 101 (набрати номер, назвати своє прізвище, вулицю, номер будинку і квартири).

У роботі з дітьми можна використати такі форми та методи: заняття на теми «Розгляд сірників та бесіда про вогонь», «Розгляд пожежної машини, бесіда про неї», «Екскурсія-огляд телевізора чи іншого електроприладу», «Вогонь добрий, вогонь злий», читання вірша С.Маршака «Пожежа», екскурсія-огляд протипожежного куточка в дошкільному закладі, екскурсія до музею пожежної безпеки, перегляд діафільму «Пожежа», зустріч з пожежником, читання уривків оповідань Л.Толстого «Пожежні собаки», Б.Житкова «Що я бачив», сюжетно-рольова гра «Ми пожежники», малювання тощо.

Нижче розміщений додаток, у якому розписаний тиждень безпеки життєдіяльності дитини, який пропонуємо провести в ДНЗ.

ДОДАТОК
Тиждень безпеки життєдіяльності дитини
в дошкільному навчальному закладі

День тижня	Зміст заходу	Час проведення	Місце проведення	Відповідальні
	РОБОТА З ДІТЬМИ ТА БАТЬКАМИ			
Понеділок	АЗБУКА АВТОМОБІЛЬНИХ ДОРІГ			
	Бесіда про транспорт, який діти бачили, прямуючи до дошкільного закладу. Розглядання дидактичної картини	Ранок	Ігровий майданчик (групова кімната)	Вихователі

День тижня	Зміст заходу	Час проведення	Місце проведення	Відповідальні
	«Види транспорту» та інших ілюстрацій			
	«Машини спеціального призначення». Дати уявлення про транспорт спеціального призначення: снігоприбиральний, пожежний, міліцейський, швидку допомогу тощо, закріплювати знання про правила дорожнього руху	Заняття	Групова кімната	Вихователі
	«Я ліплю із пластиліну дядю Стьопу і машину». Вчити дітей передавати свої враження від літературного твору в ліпленні	Заняття з ліплення	Групова кімната	Вихователі
	«Школа дорожніх знаків». Закріплювати знання про дорожні знаки, вправляти дітей у застосуванні набутих знань на практиці	Прогулянка	Спортивний майданчик	Вихователь-методист, вихователі
	Театралізована розвага «Поїздка до бабусі». Закріплювати правила безпечної поведінки в транспорті	Друга половина дня	Музична зала	Музичний керівник, вихователі
	Виставка для батьків дитячих робіт на тему: «Я ліплю із пластиліну дядю Стьопу і машину»	Вечір	Групова кімната	Вихователі
Вівторок	Вогонь — друг, вогонь — ворог			
	Розглядання картинок, що ілюструють причини виникнення пожежі	Ранок	Ігровий майданчик або групова кімната	Вихователі
	«Наш номер — 101». Дати уявлення про корисність та небезпечність вогню. Ознайомлювати з елементарними правилами протипожежної безпеки та правилами поведінки	Заняття	Групова кімната	Вихователі

День тижня	Зміст заходу	Час проведення	Місце проведення	Відповідальні
	під час пожежі			
	Сюжетно-рольові ігри «Сім'я», «Пожежники». Моделювати ігрові ситуації, спрямовані на формування навичок правильної поведінки під час пожежі	Прогулянка	Ігровий майданчик	Вихователі
	Фізкультурна розвага «Ми — пожежники»	Друга половина дня	Спортивна зала	Вихователі
	Виставка малюнків за змістом вірша Василя Загороднюка «Його величність сірничок», підготовлених дітьми разом з батьками	Вечір	Хол	Вихователі
Середа	ДИТИНА СЕРЕД ЛЮДЕЙ ТА ПРЕДМЕТІВ			
	Бесіда про сім'ю. Дати уявлення про поняття «рідні», «знайомі», «чужі» люди	Ранок	Ігровий майданчик або групова кімната	Вихователі
	«Сам удома». Дати уявлення про те, які небезпечні предмети оточують дитину в побуті: електроприлади, столові прибори, вчитися поводитися з ними	Заняття	Групова кімната	Вихователі
	«Про розумне поросятко». Сюжетне малювання за змістом однойменної казки	Заняття з малювання	Групова кімната	Вихователі
	Сюжетно-рольові ігри «Сім'я», «Швидка допомога». Моделювати ігрові ситуації, спрямовані на формування навичок телефонної розмови, безпечної поведінки вдома та на вулиці	Прогулянка	Ігровий майданчик	Вихователі
	Театралізована розвага. Перегляд дітьми молодших та середніх груп драматизації казок	Друга половина дня	Музична зала	Музичний керівник, вихователі

День тижня	Зміст заходу	Час проведення	Місце проведення	Відповідальні
	«Котик і Півник» та «Вовк і семеро козенят», підготовленої дітьми старших груп			і
	Бесіди з батьками про безпеку життєдіяльності дітей та роль батьків у попередженні небажаних дій дітей як удома, так і на вулиці	Вечір	Групова кімната або ігровий майданчик	Вихователі
Четвер	У ПРИРОДИ Є РІЗНА ПОГОДА			
	Спостереження за погодою. Дидактичні ігри «Буває — не буває», «Зима прийшла — хуртовину принесла». Розширити знання дітей про природні явища — ожеледицю, хуртовину, заметіль — та їх загрозу для здоров'я людини. Вчити дітей правилам безпечної поведінки взимку — на вулиці та під час зимових розваг. Ознайомити з небезпечністю ігор після снігопаду, під час відлиги (здаху може зірватись бурулька, зсунутись обледенілий сніг тощо), пояснити, чому не можна гратися біля проїжджої частини дороги	Ранок	Ігровий майданчик	Вихователі
		Заняття	Групова кімната	Вихователі
	Спортивне свято «Зимова Олімпіада». Вправляти дітей у дотриманні правил катання на санчатах, лижах, на льодових доріжках тощо. Закріпити знання про народні прикмети, які допомагають передбачати зміни в погоді (дати уявлення про взаємозв'язок стану погоди і самопочуття людини)	Прогулянка	Спортивний майданчик	Вихователі
	Драматизація казок «Лисичка-	Друга	Музична	Музичний

День тижня	Зміст заходу	Час проведення	Місце проведення	Відповідальні
	сестричка та Вовк-панібрат», «Умій почекати»	половина дня	зала	керівник, вихователі
	Бесіди з батьками на теми: «Природні фактори загартування дітей», «Що треба знати про теплообмін у дітей», «Оздоровлюючий ефект прогулянок та його залежність від одягу дітей»	Вечір	Групова кімната або ігровий майданчик	Вихователі
П'ятниця	ШКОЛА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ			
	Індивідуальні бесіди з дітьми про небезпечні ситуації, які можуть виникати вдома, на вулицях населених пунктів, у природі	Ранок	Ігровий майданчик або групова кімната	Вихователі
	«Домашні тварини — друзі людини». Дати дітям уявлення про правила гігієни та поведінки під час контактів з тваринами, про поведінку домашніх тварин у різних ситуаціях, вчити дітей піклуватися про свою безпеку та здоров'я	Заняття	Групова кімната	Вихователі
	Сигнал «Увага! Небезпека!». Практичне відпрацювання заходів з евакуації дітей з приміщення дошкільного закладу	11.00	ДНЗ	Завідуюча, вихователь-методист, вихователі.
	Сюжетно-рольові ігри «Пожежники», «Швидка допомога», «Сім'я», «Рятівники». Моделювання ігрових екстремальних ситуацій та формування навичок доцільної поведінки в разі їх виникнення. Дидактична гра «Школа екстремальних ситуацій Петрика П'яточкіна»	Прогулянка	Ігровий майданчик	Вихователі
	Бесіда про воду та її значення для	Друга	Групова	Вихователі

День тижня	Зміст заходу	Час проведення	Місце проведення	Відповідальні
	життя людини. Ознайомлення з різними станами води (рідкий, твердий, газоподібний) дослідницьким шляхом. Формування навичок безпечної поведінки з водою: кип'яток, гаряча пара — загроза опіків; брудна вода — загроза отруєння чи хвороби; лід — бурульки на даху, льодові доріжки, тонка крига на водоймі — можливі травми	половина дня	кімната	
	Виставка для батьків тематичних інформаційних папок щодо організації безпечної життєдіяльності дітей	Вечір	Групова кімната	Вихователі
	РОБОТА З ПЕРСОНАЛОМ			
Понеділок	Погодити сценарії та організаційну підготовку до: <ul style="list-style-type: none"> - музичних розваг - спортивних розваг - розваг на воді 	13.00-15.00		Завідуюча, вихователі-методист, творча група
Протягом тижня	Надавати методичну допомогу вихователям-початківцям у підготовці до тематичних занять	13.00-15.00		Завідуюча, вихователі-методист
Вівторок	Опрацювати пам'ятку «Дії персоналу під час екстремальних ситуацій» з усіма категоріями працівників	13.00-14.00		Завідуюча, вихователі-методист
Протягом тижня	Надавати організаційну допомогу в підготовці інформаційних матеріалів та організації виставок для батьків з питань безпеки життєдіяльності дітей	13.00-15.00		Вихователі

День тижня	Зміст заходу	Час проведення	Місце проведення	Відповідальні
Четвер	Провести інструктаж з усіма категоріями працівників	13.00-14.00		Завідуюча, завгосп
П'ятниця	Практично відпрацювати заходи з евакуації дітей із приміщення дошкільного закладу	11.00	ДНЗ	Вихователь, методист

Запитання для самоконтролю

1. Якими можуть бути наслідки взаємодії людини із навколишнім середовищем? Означте поняття «небезпека».
2. За яких умов потенційна небезпека перетворюється в реальну і чинить негативний вплив на людину?
3. Що є носіями небезпек?
4. Яким чином людина намагається досягти безпеки життєдіяльності?
5. Назвіть основні групи причин дорожньо-транспортних ситуацій.
6. Які завдання постають перед вихователями і батьками щодо навчання дошкільників дотримуватись правил вуличного руху? Яким чином ці завдання реалізуються у різних вікових групах?
7. Які правила потрібно опрацювати з дошкільниками, щоб запобігти небезпеці, яка може йти від тварин?
8. Якою є перша допомога при укусі тварин, комах, при саднах та порізах?
9. Яку небезпеку несе електричний струм? Яких правил техніки безпеки навчаємо дошкільників щодо правильного поводження з електрострумом?
10. Яким чином можна влаштувати знайомство дошкільника з сірничком?

Завдання для самостійної роботи

1. Придумати настільну гру «Ми слухняні пішоходи» та виготовити необхідний для неї матеріал.
2. Виготовити наочність, яка ілюструє надання першої допомоги при ураженні електричним струмом, при опіках, порізах, при укусах, жаленнях.

Список рекомендованої літератури

1. Безпека життєдіяльності дошкільника / За редакцією Л.А. Грицюк, М.І. Караваєвої. - Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2006. – 240 с.
2. Денисенко Н., Григоренко Г., Михайличенко А. Азбука безпеки і здоров'я (100 ігор для дітей 4-8 років) / Н.Денисенко, Г.Григоренко, А.Михайличенко. – Дніпропетровськ: Генеза-Південь, 2004. – 80 с.
3. Денисенко Н., Григоренко Г., Михайличенко А. Дітям про здоров'я та особисту безпеку: хрестоматія для дошкільників. Вид. третє, доповнене / Н.Денисенко, Г.Григоренко, А.Михайличенко. – Дніпропетровськ: Генеза-Південь, 2004. – 146 с.
4. Лапін В.М. Безпека життєдіяльності людини / В.М.Лапін.- Львів, 2000. - С. 80-87.
5. Ніколаєнко В. Як від лиха вберегтися / В.Ніколаєнко // Дошк. виховання. - 2006. - № 10. - С. 26.
6. Протипожежна робота в школах та дошкільних закладах / Укл. П.І. Дроб'язко, Г.С.Марочко. – К., 1984.
7. Француз А.Й., Березовський М.Й., Назаренко Н.В., Попович Ю.М. АвтоБУКВАРИК: пізнавально-навчальний посібник з основ правил дорожнього руху для дошкільнят та учнів молодших класів середніх загальноосвітніх шкіл / А.Й.Француз, М.Й.Березовський, Н.В.Назаренко, Ю.М.Поповичгг. – Івано-Франківськ: Друкарня Броунівського підприємства «Таля», 1999. – 112 с.

Список використаних джерел

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я / Микола Михайлович Амосов. - К.: Здоров'я, 1990.
2. Апанасенко Г.Л. Валеологія: чи має вона право на самостійне існування? / Г.Л.Апанасенко // Валеологія. - 1996. - №2. - С. 9-15.
3. Апанасенко Г.Л., Попова Л.О. Медична валеологія (вибрані лекції) / Г.Л.Апанасенко, Л.О.Попова. - К.: Здоров'я, 1998. - 248 с.
4. Базовий компонент дошкільної освіти, затверджений наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 22.05.2012 №615.
5. Безпека життєдіяльності дошкільника / За ред. Л.А. Грицюк, М.І. Караваєвої. - Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2003. - 240 с.
6. Бобрицька В.І. Валеологія в запитаннях, тестах, задачах. Рецепти здорової їжі: Навчально-методичний посібник / Валентина Іванівна Бобрицька. - К.: ІПППО АПН України, 2003. - 40 с.
7. Бойченко Т.Є. Абетка здоров'я / Тетяна Євгенівна Бойченко. - К.: Освіта, 1997. - 71 с.
8. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И.Брехман. - М.: ФиС, 1990. - 208 с.
9. Булич Е.Г., Мурахов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології : Навч. посіб / Елла Георгіївна Булич, Ігор Вікторович Мурахов. - К.: ІЗМН, 1997. - 224 с.
10. Валеологія. Програма для вчителів, вихователів дошкільних установ і студентів вищих навчальних закладів / Під ред. Р.І. Айзмана, А.Г. Щедріної, Г.Н. Жарова. - Новосибірськ, 1996.
11. Валеологія: Навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. / В.І.Бобрицька, М.В.Гринькова та ін.; за ред.. В.І.Бобрицької. - Полтава: «Скайтек», 2000.
12. Войтенко В.П. Валеологія: Навчальний посібник / В.П.Войтенко. - Луцьк: Ред.-вид. відділ "Вежа" ВДУ імені Лесі Українки, 1999. - 138с.
13. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: Введение в санологию / В.П.Войтенко. - К.: Здоров'я, 1991. - 245 с.
14. «Впевнений старт», програма розвитку дітей старшого дошкільного віку, затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України від 23.11.2010 №1111.
15. Горащук В. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів / В. Горащук // Безпека життєдіяльності, 2005. - № 5. - С. 58
16. Гриценко Л.І. Формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків / Л.І.Гриценко // Практична психологія та соціальна робота.— 2002. -№5. — С. 53-56.

17. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним / Н.Денисенко // Дошкільне виховання. – 2007. - № 7. – С. 8 – 10.
18. Денисенко Н. Формування свідомого ставлення до здоров'я / Н.Денисенко // Дошкільне виховання. - 2008. - № 9. – С. 3 – 5.
19. Денисенко Н., Григоренко Г., Михайличенко А. Дітям про здоров'я та особисту безпеку (хрестоматія для дошкільників). Вид. третє, доповнене // Н.Денисенко, Г.Григоренко, А.Михайличенко. – Дніпропетровськ: Генеза-Південь, 2004. – 146 с.
20. «Дитина», програма розвитку дітей, рекомендована Міністерством освіти і науки України (лист Міністерства освіти і науки України про надання грифу 08.12.2010 №1/11-11177)
21. Калуська Л.В. Здоров'я дитини в садку та родині / Л.В.Калуська. – Харків: Ранок-НТ, 2005. – 96 с.
22. Кириленко С.В. Проблема формування культури здоров'я в історії теоретичної думки і в сучасній практиці / С.В.Кириленко // Педагогіка і психологія. – 2004. – №1. – С. 48-56.
23. Книш Т.В. Системний підхід до організації вузівської професійної валеологічної підготовки вихователів / Т.В.Книш // Оновлення змісту і методів дошкільної освіти в Україні: Наукові записки Рівненського державного педагогічного інституту.-Рівне.- 1999.- Випуск 5.- С.119-124.
24. Кононко О.Л. Субсфера «Я – фізичне»; Субсфера «Я – психічне» // Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні / Олена Леонтіївна Кононко. – К.: Дошкільне виховання, 2003. – 243 с.
25. Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні / [Т.Є. Бойченко, Н.В. Вадзюк, В.О. Мовчанок та ін.] // Шкільний курс „Валеологія”: Збірник праць. – К.: Освіта, 1994. – 78 с.
26. Лохвицька Л.В., Андрущенко Т.К. Дошкільникам про основи здоров'я: Навчально-методичний посібник / Л.В.Лохвицька, Т.К.Андрущенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2007. – 176 с.
27. Мурахов І.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И.В.Мурахов. – К.: Здоров'я, 1989. – 266 с.
28. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных общеобразовательных учреждениях / Т.С.Овчинникова. – Санкт-Петербург: Кара, 2006. – 176 с.
29. Олійник Л. Статева соціалізація дошкільнят / Л.Олійник // Дошкільне виховання. – 2008. - № 11. – С. 7-9.
30. Попов С.В. Валеология в школе и дома / С.В.Попов. – Санкт-Петербург: Союз, 1997.
31. Синятина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить здоровье детей. Психологические установки и упражнения / Н.Ю.Синятина, И.В.Кузнецов. – М.: Владос, 2004. – 150 с.

- 32.Талько О.Л. Особливості валеологічної підготовки студентів у вищих навчальних закладах України / О.Л.Талько // Проблеми педагогічних технологій: Зб. наук. праць.- Луцьк.- 2000.- Вип.4.- С. 102 – 105.
- 33.Язловецький В. С. Дітям про здоров'я / В.С.Язловецький. - Кіровоград, 1995. - 99 с.

Навчальне видання

МАКСИМОВА Олена Олександрівна
Валеологічна освіта дітей дошкільного віку
(теоретико-методичні засади)

Навчально-методичний посібник

Надруковано з оригінал-макета автора
Підписано до друку 10.09.15. Формат 60х90/16. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.
Ум. друк. арк. 10.7. Обл. вид. арк. 8.0. Наклад 300. Зам. 45
Видавництво Житомирського державного університету імені Івана
Франка
м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40
Свідоцтво про державну реєстрацію:
серія ЖТ №10 від 07.12.04 р.
Електронна пошта (E-mail): zu@zu.edu.ua
© **Максимова О.О., 2018 .**